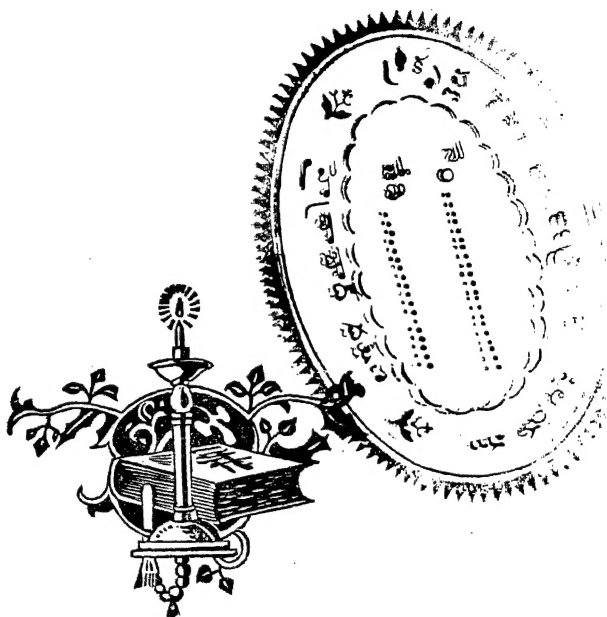


శ్రీరస్తు

కాయకూరలు



ఆంధ్ర ముక్ పబ్లికేషన్స్

మల్లాది బాబాబాబు
హైదరాబాద్ 500 001

‘ఆంధ్రభూమి’ సంపాదకుడు

ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

ప్రెస్ నె.డి.

సర్వస్వామ్యములు గ్రంథకర్తవి

మొదటి కూర్పు : మేయి ప్రతులు

1947 ఫిబ్రవరి

శ్రీ ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ., రచించిన

గ్రంథాలు :

1. ఆంధ్ర రమణీమణులు (మొదటి భాగము)
2. ఆంధ్ర రమణీమణులు (రెండవ భాగము)
3. కేయూరబాహు చరిత్ర
4. ఆంధ్ర రాజభక్తులు
5. ఆకుకూరలు
6. కాయకూరలు
7. దుంపకూరలు

ప్రచురణ :

జయనికేతనమ్

మదరాసు : 7.

*
* *

మ హా వా క్య ము

శ్లో. నరాగాన్నాప్య విజ్ఞానాత్ ఆహార ముపయోజయేత్ ।
పరిత్యజితమక్ష్మీయాద్దేహో హ్యహారసంభవః ॥
తచ్ఛనిత్యం ప్రయుజ్యేత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే ।
అజాతానాం వికారాణా మనుత్పత్తి కరం చ యత్ ॥

తా: అపథ్యమని తెలిసిన్నీ పదార్థాన్ని చాపల్యంవల్ల తిన
కూడదు. అజ్ఞానంవలనగా అపథ్యవస్తువుని పథ్యవస్తు
వుగా చేకొనరాదు. పథ్యాపథ్యాలను బాగుగా పరీ
క్షించి పదార్థాలను భుజించాలి. ఆహారంవల్ల పుట్టిన ఈ
శరీరం ఆహారవైషమ్యంవల్ల నశిస్తూ ఉంది. కాగా అను
దినం తినే ఆహారంవల్ల ఉన్న ఆరోగ్యం ఉంటూ
కొత్తగా ఏరోగం రాకుండా ఉండాలి. ఏ ఆహారాన్ని
తినే ఆరోగ్యం రక్షితమవుతూ ఉంటుందో అట్టి ఆహా
రాన్ని సర్వదా తింటూ ఉండాలి.

[చ ర క ప్రో క్త ము]

* *
*

విషయ సూచిక

<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>	<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>
కాయకూరలవంట :		బటూనీ	... 52
కొన్ని మెలుకువలు ...	5	బీర	... 54
అరటికాయ ...	11	బుడమ	... 57
అనపకాయ ...	13	బూడిదగుమ్మడి	... 58
అలచందకాయ ...	15	బెండ	... 62
ఆగాకర కాయ ...	15	బొప్పాయి	... 69
ఆనబకాయ ...	16	మామిడికాయ	... 70
ఉస్తికాయ ...	19	మిరపకాయ	... 72
కాకర కాయ ...	20	మునగ కాయ	... 76
కామంచికాయ ...	24	మేడికాయ	... 78
కొబ్బరికాయ ...	25	వంగకాయ	... 80
గుమ్మడికాయ ...	27	వాక	... 88
గోరుచిక్కుడుకాయ ...	31	వెలగ కాయ	... 89
చింతకాయ ...	32	సదాపనసకాయ	... 92
చిక్కుడుకాయ ...	35	సీమగుమ్మడి	... 92
చెమ్మకాయ ...	38	సీమవంగ	... 93
దొండకాయ ...	38	సోయచిక్కుడు	... 99
దోసకాయ ...	42		
నిమ్మకాయ ...	46	ఆహారపదార్థాల్లో	
పనసకాయ ...	48	సకృతుగా	
పొట్లకాయ ...	50	ఉపయోగించేకాయలు ...	104

కాయ కూరలు

కాయకూరల వంట : కొన్ని మెలుకువలు

మన ఆహారంలో ఆకు, ముంప, కాయ కూరలు తప్పకుండా ఉండాలి. మాంసాహారం తాకకుండా మానవుడు ఆరోగ్యవద్దే హుడై ఉండవచ్చు. కాని శాకాల్ని, ఫలాల్ని తినకుండా మానవుడు పట్టుమని పదికాలాల పాటు ఆరోగ్యంగా జీవించలేడు.

ఏడాదికి తినే ఆహారం

సాధారణ (మానవుడు ఏడాదికి ఎనిమిది వందల పౌనుల ఆహారం తింటాడు.) ఈ అంచనాలో ద్రవపదార్థాలు చేరలేదు. ఏడాదిలో తినే ఎనిమిది వందల పౌనుల ఆహార పదార్థాల్ని శాస్త్రీయమైన పద్ధతి మీద తినడం ఆరోగ్యాన్ని విలువుకోడానికి అత్యవసరం.

అత్యవసరమైన ఆ పనిని

చేయడానికి మనం తినే ఆహార పదార్థాలలోని విటమిన్లు, వాని విలువలు, వాటి వీర్య విపాకములు మున్నగు వానిని తెలుసుకోవలసి ఉంది. వానిని తెలుసుకోవడం కోసమే 'ఆకు కూరలు' అను గ్రంథము రచియింపబడింది. ఈ 'కాయ కూరలు' కూడ అదే దృష్టితో వ్రాయబడింది.

ఆకులకంటే బలకరాలు

ఈ సందర్భంలో మనం ముఖ్యంగా జ్ఞాపక ముంచుకోవలసిన సంగతి ఒకటి ఉంది, అది ఏమిటంటే ఆకుకూరల కంటే కాయ కూరలు ప్రాయశః ముగా బలకరములైన వని.

వంట సమయంలో ఆకుకూరల విషయంలోవలెనే కాయ కూరల విషయంలో కూడా

వహింపవలసిన మెలుకువలు
కొన్ని ఉన్నాయి.

తరగడం: కడగడం

కాయకూరలు తరగడంలో,
తరిగిన ముక్కల్ని కడగడంలో
మంచి బాగ్రత్త అవసరం.

అరటికాయలు తరిగేటప్పుడు
మనవాడు పై చెక్కు బాగా
తీసివేస్తాడు. తరిగిన ముక్కల్ని
నీళ్లున్న గిన్నెలో వేస్తాడు.
తరగడం పూర్తి ఏనాక ఆ
ముక్కల్ని ఆ నీళ్లలో కడుగు
తాడు. ఆమీద ఆ నీళ్లు ఒంచే
స్తాడు. ఆ నీళ్లు కాదునల్ల రంగు
లో ఉంటాయి.

వంకాయల విషయంలో
కూడా ఇట్టి పద్ధతే ఉంది. ఎటు
వచ్చి వంకాయలకి చెక్కు
తీయడు. తరిగిన ముక్కల్ని
మాత్రం నీళ్లున్న గిన్నెలో
వేస్తాడు. తరగడం పూర్తి
అయ్యాక ఆ ముక్కల్ని ఆ నీళ్ల
లో కడుగుతాడు. ఆమీద
ఆ నీళ్లు ఒంచేస్తాడు. అరటి
కాయ ముక్కలు కడిగిన నీ
ళ్లంత నల్లగా కాకపోయినా

వంకాయ ముక్కలు కడిగిన ఈ
నీళ్లు కూడా బొద్దిగా రంగుమారి
ఉంటాయి.

కడిగిన నీటి రంగు

దీనివల్ల మనం అరటిముక్క
ల్లోని, వంకాయ ముక్కల్లోని
కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలు
నీటిలో కలిసి నీటిరంగుని మార్చి
ఉన్నాయని గ్రహింపవచ్చు.

నీటి రంగుని మార్చిన ఈ
పదార్థం ఆ కాయల్లోని అత్యంత
జీవపోషకమైన దని శాస్త్ర
వేత్తలు చెబుతున్నారు.

న్యూయార్కు స్టేట్ డైటెటిక్
సొసైటీ అసోసియేషన్ కు (New
York State Dietetic Associ-
ation) చెందిన ఎలియనోరా
సెన్న ప్రాసిన అమెరికాన్
న్యూట్రిషన్ ప్రైమర్
(America's Nutrition Pri-
mer) అను గ్రంథంలోని క్రింది
పంక్తులు ఈ సందర్భంలో అవ
శ్యం పఠనీయాలై ఉన్నాయి.

కాయలపై తోలు

‘కూరగాయల పై తోలును
చెక్కివేయవద్దు, ఒలిచివేయ

వద్దు. కాయల ముక్కల్ని వండడానికి ముందు నీటిలో నాననీయవద్దు.

ప్రతికాయకి దాని పైత్రోలు దానిలోని ప్రాణకృత్తుల్ని, లోహోల్ని చక్కగా సంరక్షించే ఆచ్ఛాదనం. ఆ ఆచ్ఛాదనం తొలగించి ఆ కాయముక్కల్ని నీళ్లల్లో నాననీయడంవల్ల వానిలోని పోషకపదార్థాలు బయటి నీటిలో కలిసి లోపించిపోతాయి.

వండేటప్పుడు కూడా కూర ముక్కల్ని ఎక్కువ నీళ్లల్లో ఉంచి ఉడికించడం పరిపాటి. ఈ పద్ధతిలో ఉడికించడంవల్ల కూడా ఆ కూర ముక్కల్లోని జీవపోషక పదార్థం నశించిపోతుంది.

కాయలు కాయలుగానే

కాబట్టి కాయలవల్ల లభ్యమయ్యే జీవపోషకపదార్థాల్ని పూర్తిగా పొందతలచినవారు కాయకూరల్ని ముక్కలు చేయకుండానే కాయలు కాయలు పళ్లంగానే ఉడికించాలి. ఆ

ఉడికించడంలో అవసరమైనంత నీటినే వాడాలి.

ఉడకడం అయిపోయిన తరువాత ఆ నీటిని వార్చివేయడం కాని, ముక్కలు దేవీతీసి ఆ నీటిని పారపోయడం కాని చేస్తారు.

కూరలు ఉడికించిన నీరు

కూరలు వార్చడం, పిండడం కూడా అంత మంచి పద్ధతి కాదు. ఉడికించిన కాయలలోని పోషక పదార్థ సారమంతా ఆ నీటిలోనికి దిగుతుంది. ఆ నీటిని పారపోయడం ఆ పదార్థ సారాన్ని పారపోయడమే. కాబట్టి కూరల్ని ఉడికించిన నీటిని పరిహరించక చాదులో కాని, పులుసులో కాని కలుపుతూ ఉండడం చాలా మంచిది.

కాయల్ని ఉడికించేటప్పుడు ఎంత తక్కువ నీరు అవసరమో అంత తక్కువ నీటినే ఉపయోగించాలి.

ఈ పంక్తులు ఆయుర్వేద శాస్త్ర సమ్మతాలు కూడా ఉండడాన్ని నిరూపించవచ్చు.

కషాయవిధానంలో

ఆయుర్వేదవైద్యంలో కషాయాలు ఒక ఔషధ భాగం. నీటిలో ఓషధుల్ని వేసి చతుర్థ భాగావశేషంగా కాని, అష్ట భాగావశేషంగా కాని కాచి వడపోసుకుని ఉపయోగించడం కషాయవిధానం. ఈ విధానం వల్ల ఓషధుల గుణం నీటికి ఎక్కుతుంది. ఆ నీటిని ఉపయోగించడంవల్ల రోగాలు తగ్గుతాయి.

కషాయవిధానంలో మనం ఓషధీగుణాల్ని సంతరించుకొన్న నీటిని స్వీకరించి తమ గుణాల్ని నీటికి దత్తంచేసి నిస్సారములై పోయిన ఓషధుల్ని పరిహరిస్తున్నాము.

మరి కూరగాయల విషయం తోతో?

నిస్సారాలుగా నిలిచిపోయే

కూరగాయల గుణాల్ని సంగ్రహించుకొన్న నీటిని పారపోస్తున్నాము. సారాన్నంతా తాము ఉడికిన నీటికి ఇచ్చి ఇక నిస్సారాలుగా నిలిచి పోయిన

కూరగాయల్ని మహా ప్రసాదంగా తింటున్నాము. తిని ఆ కూరలు మనకు కలిగింపవలసిన బలాన్ని కలిగించలే దని వాపోతున్నాము.

ఇక్కడ దోషం కూరగాయలది కాదనీ, దోషం అంతా మనవంట పద్ధతిలో ఉందనీ మనం తెలుసుకోవలసి ఉంది.

పైతోలు చెక్కలతో కూడా

కూరగాయల్ని ఉడికించి విషయంలో మరో శాస్త్రవేత్త ఇంకోమెలుకువ చెబుతున్నాడు.

పైతోలు చెక్కక తప్పని కూరగాయల్ని ఉడక బెట్టేటప్పుడు ఆ కూరగాయల్ని వాని పైతోలు చెక్కలతో కూడా ఉడికించడం మంచిదని అతని సలహా.

పుల్లని నీటిలో ఉడికింపు

పుల్లని నీటిలో (అనగా చింతపండు, నిమ్మకాయ రసం మొదలయినవి చేర్చిన నీటిలో) ఉడికించడంవల్ల కూరగాయల్లోని ప్రాణకృత్తులు అంత త్వరగా నశించవని అతని

నమ్మిక. అందుచేత కూరగాయలు ఉడికించే నీటిలో ముందు కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండడం మంచిదని ఆ పరిశోధకుడు చెబుతున్నాడు. ఈ పద్ధతిలో కూరగాయలు ఉడికించడంవల్ల వానిలోని ఆరోగ్యకారక పదార్థాలు అంతగా నశించక నిలిచి ఉంటాయని అతని నిర్ణయం.

సోడా వేయడం

కూరగాయలు ఉడికించేటప్పుడు కొద్దిగా సోడా వేయడం పాశ్చాత్య పాక సంప్రదాయం. సోడా వేయడంవల్ల కూరగాయల్లోని ప్రాణకృత్తులు నశిస్తాయా, నశించవా అనేది ఒక పెద్ద చర్చనీయాంశమై ఉంది.

లండన్ విశ్వవిద్యాలయాధ్యాపకుడు ఒకడు 'ప్లాస్' పత్రికలో సోడా వేసి ఉడికించిన కూరగాయలు తమ ప్రాణకృత్తుల్ని పోగొట్టుకోవని చెప్పి ఉన్నాడు.

విటమిన్ల నాశనం

మరిఒక శాస్త్రవేత్త దీనికి విరుద్ధమైన అభిప్రాయాన్ని ప్రక

టిస్తున్నాడు. సోడా తొరగుణం కలది కావడంచేత విటమిన్లను తప్పకుండా నాశనం చేస్తుందని అతని నిర్ణయం. సోడా వేయడం వల్ల కూరలకి కొత్తరచి, మనాసన కలుగుతుండనే అభిప్రాయం కూడా మరభిప్రాయమే అని అతని నిర్ధారణ.

సోడా వేసిన కూరలు రంగు మారకుండా ఉంటాయని ఒకానొక అనుభవజ్ఞుడు అంటున్నాడు.

సోడా విషయంలో శాస్త్రవేత్తలు ఏకాభిప్రాయగతులై ఉండలేదు. ఇంతకూ అప్పుడెట్లా తప్ప ఇతర వంటకాల్లో సోడా వేసుకునే సమస్య మనకు లేదు కాబట్టి ఈ విషయం జెలుసుకోవడమే కాని విస్తరించుకోవడం మనకు అసవసరం.

ఉడికేకాలం

లేతవి తాజావి ఐన కూరలు త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఇట్టి కూరలు ఉడకడానికి ఇరవై నిమిషాల కాలం సరిపోతుందని అనుభవజ్ఞులు అంటారు. ముదు

రుచి, కొన్నాళ్లు నిలవ ఉన్నవి
ఐన కూరలు ఉడకడానికి నలభై
నిమిషాలు పడుతుంది. ఎంట
కత్తెలు ఈ విషయాన్ని తప్పక
జ్ఞప్తీయందు ఉంచుకోవాలి.

వేపుడుకూరలు విషతుల్యలు

చిగురు న వేపుడుకూరల్ని
గురించి ఒకమాట.

ఈనాడు వేపుడు కూరలు
గొప్పతనానికి ఒక లక్ష్యంగా

ఉన్నాయి. కరకర లాడుతూ
అవి జిహ్వకు రుచిగా ఉండే
మాట నిజమే. కాని అవి విష
తుల్యులుగా భావింపవలసి
ఉంది. సాధుగు అయ్యేటట్లు
వేగిన కూర ముక్కల్లో జీవపో
షక పదార్థ మంతా హరించి
పోతుంది. అనిస్సారపు పదార్థం
తో కడుపు నింపుకోవడం
నిష్ప్రయోజనం.

అరటికాయ

(Plantain : Musa Sapientum)

అరటికాయతో అనేకరీతుల,
అనేకరుచుల వంటకాలు
చేయవచ్చు.

దీనికి నిదర్శనంగా మనవారు
ఒక కథ చెబుతారు.

ఆనందగజపతి : అరటికాయకూర

ఆనందగజపతివద్ద నేర్పరి
ఐన వంటబ్రాహ్మడు ఒకడు
ఉండేవాడట.

ఎడటవాడిని ఎద్దేవా చేసే
చపలస్వభావంగల తోడిరాజు
ఒకనాడు ఆనందగజపతి మహా
లుకు విందుకు వచ్చాడు. విందుకు
వచ్చినవాని సమక్షంలో ఆనంద
గజపతి వంటవానిని పిలిచి ఇతర
వంటకాలతో బాటు ఆనాడు
అరటికాయకూర కూడా తప్ప
కుండా చేయమన్నాడు.

వంటబ్రాహ్మడు ఆనాడు
ఇతరరకాలకూరలు అన్నీమీని
వేసి ఒక్క అరటికాయతోలే
పదిరకాల కూరలు వండాడు. ||

అనేకరీతులు : అనేకరుచులు

విందుకు వచ్చిన బ్రాహ్మడు
ఆ పదిరకాలకూరల్లో ఒకదానిని
కూడా అరటికాయ కూరగా
గుర్తించలేక పోయాడు. పొలి
పట్టలేక ఎద్దేవా చేసే ధోరణిలో
ఆనందగజపతితో 'ఏమండీ!
మీ వంటబ్రాహ్మడు మీమాట
వినడా ఏమిటండీ? మీరు చేయ
మన్న అరటికాయకూర అతను
చేయనే లేదే' అని అన్నాడు.

అప్పుడు ఆనందగజపతి నీ
సమాధానం ఏమిటన్నట్లుగా
వంటబ్రాహ్మణ్ణి చూశాడు.
అందుమీద వంటబ్రాహ్మడు
'ప్రభూ! వడ్డించిన కూరలన్నీ
అరటికాయలవేనండీ. మసలా
మార్పులతో వివిధరుచులు
వచ్చాయండీ.' అన్నాడు.

అతిధిరాజు ఆననం అవమా
నంతో ముడుచుకు పోయింది.

బాంబ అరటికాయలు

1 అరటిలో అనేకరకాలు

ఉన్నాయి. అందులో బొంత అరటికాయల్నే ఎక్కువగా కూరకు వాడతారు.

అరటికాయలే కాక దూట (డవ్వ), పువ్వు కూడ కూరకు, పచ్చళ్లకు ఉపయోగిస్తారు.

ఇతర కూరలు దొరకని రోజుల్లో కూడా అరటికాయలు దొరుకుతాయి. పైగా అన్ని కూరకాయలకంటే ఇవి మరి నాలుగురోజులు నిలవ కూడా ఉంటాయి.

బజారులోది శ్రేష్ఠము

అప్పుడు కొనిన అరటికాయల కంటే కొద్దిరోజులు నిలవఉన్న కాయలే కూరకు బాగా ఉండడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం. అందుచేతనే అరటికాయ బజారులోది, (వంకాయ తోటలోది శ్రేష్ఠమైన దని జనవాక్యం ఏర్పడింది.

లేత : మడుగుకాయల గుణాలు

లేత అరటికాయ శీతలంగా, మధురంగా, వగరుగా, రుచిగా కొద్ది పులుపుతో కూడినదిగా, శ్రమోత్సాహకరంగా ఉంటుంది.

ఇంచుకంత ముదిరిన అరటికాయ కొంచెం వగరుగా, గురువుగా, అగ్నిమాంద్యకరంగా ఉంటుంది.

బాగా ముదిరిన అరటికాయ వగరుగా, చేదుగా, మలబద్ధకారిగా, రూక్షంగా, శీతలంగా, పథ్యకారిగా ఉంటుంది. జ్వరాన్ని హరించి అగ్నిదీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. దప్పిని తగ్గిస్తుంది.

అరటికాయలు గ్రహణిరోగంలో పథ్యకాదులై ఉంటాయి. అరటికాయ వంటకాలు

అరటికాయను కాల్చి మామూలు పచ్చడి, పులుసు పచ్చడి చేస్తారు. కాల్చిన అరటికాయల గుజ్జుతో పులిహార చేస్తారు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

అరటికాయలకూర నోట రక్తంపడే వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. స్త్రీలకు సుమవ్యాధుల్ని, ప్రథర వ్యాధుల్ని నయం చేస్తుంది.

అరటికాయల పిండి

బొంత అరటికాయలు చెక్కు దీసి ముక్కలు కోసి ఎండించి పొడికొట్టి జల్లించి ఉప్పు కారం

1. పి కొండరు వంటకాల్లో డౌతారు. కొండరు చపాటీలు పుకు తింటారు.

బాగా ముదిరిన అరటికాల్ని చక్రాలాగున కోసి ఎండ క్రి పిండికొట్టి ఆ పిండిని నీటితో పి వడియాలు పెట్టేది. ఆ వడిలలో ఉప్పు కలుపుకుని తే పులితేనుపులతో కూడిన ర్లము తగ్గుతుంది.

యీద జీర్ణహతుంది

బొంతఅరటికాయలోని పిండి కార్థం చాలా కష్టంమీద జీర్ణతుంది. అందుచేతనే అరటియలవద్ద కొద్దిగా అజీర్ణం

చేసే గుణం ఉండడం. అరటికాయలు కొంత వరకు మలబద్ధాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి అని చెప్పవచ్చు.

విరుగుతు

మిరియాలు, జీలకర్ర, నెయ్యి- ఇవి అరటికాయదోషానికి విరుగుళ్లు.

టానిన్ అనే పదార్థం

కూరకువాడే అనగా పచ్చి అరటికాయల్లో టానిన్ అనే పదార్థం ఉంది. బంగాళాదుంపల్లో ఉన్నంత పిండిపదార్థం అరటికాయల్లో కూడా ఉంది.

అనపకాయ

1. అనుముల్ని ప్రత్యేకం కూరగా డుకోవడంలేదు. వంకాయల్లో పచ్చికాయలు కలగలుపుతూ కూరగా వాడుతారు. ఆకారం చేత అనుముల్ని కూరగాల్లో చేర్చడమైంది.

మాలు

ఎండుఅనుముల్ని వేయించి

పప్పు చేసుకుని తింటారు.

అనుముల్ని సంస్కృతంలో నిష్పావ, వల్లక అనే నామాలతో వ్యవహరిస్తారు.

‘సర్వోపధిగుణకల్పకం’ అను ముల గుణాల్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది :

“అనుములు వాత, పిత్ర

రక్త, మూత్రరోగాలని కలిగి
స్తాయి. కాక చేసి విదాహాన్ని
పుట్టిస్తాయి. శ్లేష్మాన్ని, వాపుని
కలిగిస్తాయి. గురుత్వంగా ఉండి
శుక్రానికి నీరసాన్ని చేస్తాయి.
ఇవి శరీరంలో అతి వేగంగా
వ్యాపిస్తాయి. చనుబాలను వృద్ధి
పరుస్తాయి.”

రసము : విపాకము

అనుములు మధురరసం కలి
గినవే. వినా పాకకాలమందు
పులుపుగా మారుతాయి.

ఇవి నేత్రాలకి చెరుపు
చేస్తాయి. పచ్చి అనపకాయలకు
ఒక విధమైన మదపువాసన
ఉంది.

అనుములు తింటే అపాన
వాయువు హెచ్చు. అనుములు
తిన్న ముడ్డి అనే నానుడి అం
దరూ ఎరిగించే.

మలభంగా జీర్ణంకావు

అనుములు బాగా బలాన్ని,

పుష్టిని కలిగిస్తాయి. వినా సుల
భంగా జీర్ణంకావు.

జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవారు
వీటిని మోతాదుగా వాడ
వచ్చు. మిగతావారు వీనిని
బొత్తిగా వాడకుండడం మంచిది.
అనుములతో కట్టు

అనుములతో తయారుచేసిన
కట్టు స్త్రీలకు చనుబాలను వృద్ధి
చేస్తుంది. అనపకాయలవలె
అనపకట్టు నేత్రాలకి చెరుపు
చేయదు. సరికదా పైపెచ్చు
నేత్రరోగాల్లో హితకరమై
కూడా ఉంటుంది.

ఆషాఢమాసం : అనపపప్పు

ఆషాఢమాసంలో మునగ
కూర, అనపపప్పు కలగలుపు
కూర వండి తినే ఆచారం కొన్ని
కుటుంబాల్లో ఉంది. ఈ కూర
వల్ల శరీరంలోని కొన్ని రకాల
విషాలు హరించి పోతాయని
చెబుతారు.

అలచందకాయ

(Dolichos catiang)

నామాలు

ప్రవంల దీనిని కారామణి అని అంటారు ; సంస్కృతంలో ధవళ, రాజమాషక అంటారు.

గుణాలు

అలచందకాయలు స్వాదుగా, రుచిగా ఉంటాయి. కాని మాత్రగుణం కలివి. కషాయరసం కలిగి లఘువుగా ఉంటాయి. తృప్తిని కలిగిస్తాయి. మలాన్ని బంధిస్తాయి. వాతకఫాలిని పెంచుతాయి. చనుబాలని వృద్ధి చేస్తాయి.

కాలు

అలచందుల్లో తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు భేదాలు ఉన్నవి.

ట్లున్నూ; అందులో పెద్దకాయల గింజలు గుణవత్తరాలైనట్లున్నూ కొన్ని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

వంకాయలతో కలగలుపుగా కాని, ప్రత్యేకంగా కాని అలచందకాయల్ని కూరవండుతారు. పచ్చి అలచందకాయలు ఆమాన్ని పెంచుతాయి.

విరుగుడు

అలచందకాయలకు ఉష్ణ విరుగుడు వస్తువు. అనగా ఉష్ణ చేర్చుకుని వంటకాల్లో వీనిని తింటే దోషం అంతగా ఉండదు.

వీనిని ప్రత్యేకం ఉడకబెట్టి కాని, తంపటవేసి కాని తింటే అజీర్ణాన్ని, వైత్యాన్ని చేస్తాయి.

ఆగాకరకాయ

(Momordica dioica)

నామాలు

ఆగాకరను సంస్కృతంలో ఫలనఖి, కర్కోటకీ, వాయసీ, విషఘ్నీ, ఫలపూరక అని వ్యవ

హరిస్తారు.

ఓషధి గుణాలు

ఆగాకరకాయ హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. అందులో

కషాయ, మధురరసాలు రెండూ ఉన్నాయి. ఆగాకర అగ్నిదీపనాన్ని కలిగించి పాచరాన్ని చేస్తుంది. రుచిగా ఉంటుంది.

ఆగాకర కళ్లజబ్బుల్ని తగ్గిస్తుంది. వెంట్రుకల్ని, బుద్ధిని వృద్ధిచేస్తుంది. త్రిదోషాల్ని పోగొడుతుంది.

మంచి బలకరమైంది

ఆగాకరకాయకూర మాంసపుకూరలతో తుల్యమైన బలం కలది.

ఆగాకరకాయలనే కాకుండా పళ్లను కూడా కూరకి, పులుసుకి వాడుతారు.

ఆగాకరవద్ద కొద్ది గురుత్వం చేసే గుణం ఉంది. నిమ్మ పులుసు, నెయ్యి ఆగాకరకు

విరుగుళ్లు.

వ్రణాలచే బాధపడేవారికి ఆగాకరకాయకూర మిక్కిలి పథ్యమై ఉంటుంది.

గాయాలుమానే గుణం

గాయాల్ని మానే గుణం ఆగాకరవద్ద బాగాఉంది. ఆగాకరకాయలు తెచ్చి రెండేసి ముక్కలుగా కోసేది. వానిని నువ్వులనూనెలో నానవేసేది. ఆగాకరముక్కలు నూనెలో నానుతూ ఉండగా ఎండలో పెట్టేది. రెండు మూడు దినాలకు ఆనూనె బాగా ఎర్రపడుతుంది. అప్పుడు ఆనూనెలో దూది తడిపి పైన పూస్తూ వస్తే గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.

అనబకాయ

(Bottle gourd: Cucurbita lagemaria)

నామాలు

అనబకాయను ఆనపకాయ, సారకాయ, ఆనగపుకాయ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. గుండ్రని ఆనపకాయల్ని కుండ

ఆనపకాయ లంటారు. ఆనపకాయలకు మనదేశంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో వదరు కాయలని పేరున్నట్లు కూడా కనిపిస్తూ ఉంది.

ఆనందను అరవంలో సారై
అంటారు.

తుంటి, మిష్టా, మహాతుంటి,
రాజాలాబు, అలాబునీ అనేవి
ఆనందకాయయొక్క సంస్కృత
నామాలు.

పాదాలు పంపకం

ఆనందగిరిలో పెట్టిన వారం
లోగా మొలకెత్తుతాయి. రెండు,
మూడు మాసాలకు పూస్తాయి.
శీతగాలి బాగా తిరిగిన రోజుల్లో
ఈ పాదాలు తూళగా కాస్తాయి.

ఈ పాదుల్ని శ్రావణ భాద్ర
పదమా సాల్లోనూ, మాఘ
ఫల్గుణమాసాల్లోనూ పెట్టి పెం
చవచ్చు. శ్రావణ భాద్రపద
మాసాల్లో పెట్టిన పాదులు శీత
గాలి ప్రారంభ మధ్యసరికి
పూత ప్రారంభిస్తాయి కాబట్టి
బాగా కాస్తాయి. వేసవిపాదుల
కాపు ఇంత విస్తారంగా ఉండదు.

ఆనందపువ్వులు తెల్లగా ఉం
టాయి.

పురుగులు పట్టడం

ఆనందకులకు పచ్చపురుగులు
పట్టడం తరుచు. ఆ పురుగుల్ని

జాగ్రత్తగా ఏరి పారవేయాలి.
పొగాకు, సున్నము కలిపి తీగల
మీద, ఆకులమీద చల్లితే పచ్చ
పురుగులు నశిస్తాయి.

రకాలు

ఆనందకాయల్లో గుండ్రని,
కోల రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో
కోల కాయ లే పథ్యమైనవని
చెబుతారు. వంకాయల్లో తెల్ల
వంకాయల్లాగ ఆనందకాయల్లో
గుండ్రపాటివి దోషయుక్తాలని
పెద్దలమాట.

ఆనందకాయల్లో రూపాన్ని
పట్టి రెండు రకాలు ఉన్నట్లే
రంగును పట్టి కూడా రెండు
రకాలు తెల్ల ఆనంద, నల్ల ఆనంద
అనేవి—ఉన్నాయి.

‘తెల్లసారకాయ మధుర
రసం కలది. శుక్రాన్ని వృద్ధి
చేస్తుంది. పిత్తాన్ని తగ్గించి శ్లే
ష్మాన్ని ప్రకోపింప చేస్తుంది.
రూక్షంగా, పిచ్చిలంగా ఉండి
గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది’ అని
తెల్ల ఆనందకాయను గురించి
వైద్యగ్రంథాలు చెబుతు
న్నాయి.

చారల ఆనబకాయ

కోల, గుండ్ర, తెల్ల, నల్ల అనే రకాలుమాత్రమే కాక చారల ఆనబ అని ఇంకోరకం కూడా ఉంది. చారలు ఉండే ఆనబకాయకి 'ఆహ్నికభాస్కరం'లో వాడబడ్డ 'భావదుష్టా లాబూ' అనే సంస్కృతపర్యాయపదాన్ని బట్టి అవి అంతమంచికావని మనం గ్రహించవలసి ఉంటుంది.

అన్నిరకాల ఆనబకాయలు మధురవిపాకం కలవి.

ఆనబకాయకూర తాపశమనంగా ఉంటుంది. చలవచేసి మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది.

గర్భపోషణకారి వింది

ఆనబ గర్భపోషణకారి ఐన కూరగాయ. కాబట్టి చూలిం తలు అందులో ముఖ్యంగా కాక తత్వం కలవారు ఆనబకాయ కూరని అప్పుడప్పుడు వాడుతూ ఉండడం మంచిది.

ఆనబకాయగుణాన్ని వస్తుగుణకల్పకం ఇట్లా వర్ణిస్తూఉంది: 'ఆనబకాయ మధురం గా

ఉంటుంది. శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. కఫపిత్తాల్ని హరిస్తుంది. కాని కొంచెం గురుత్వం చేస్తుంది.

లేతసారకాయ శోష, హృద్రోగం, స్తీహం వీనిని పోగొట్టి రుచిని ఇచ్చేదిగా ఉన్నా విస్తరించి వాడకూడదు. అది మలాన్ని బంధించి వాతపిత్తాల్ని ప్రకోపింప చేసి విప్లంభిగా ఉంటుంది.'

చింతపండు రవ్యపులుసు పెట్టిన ఆనబకాయకూర అన్ని మాంద్యాన్ని కలిగించదు.

ఆవాలు విరుగుడు

ఆనబకాయ సంబంధమైన దోహాల్ని హరించడములో ఆవాలు శ్రేష్ఠమైనవి. అందుచేత ఆవపెట్టిన సారకాయ కూర దోషరహితమై ఉంటుంది.

ఆనబకాయ ముక్కల్ని ఎండించి చూర్ణం చేసి ఆచూర్ణాన్ని తేనెతో సేవిస్తే ప్రదరరోగాలు నశిస్తాయి.

శత: ముదురు పరీక్ష

ఆనబకాయలు ముచికవత్త

సులభంగా గిల్లుపడితే కూరకు
అర్హమైనవి. సులభంగా గిల్లు
పడనివి ముదిరిపోయాయి అనీ,
కూరకు పనికి రావనీ గ్రహిం
చాలి.

ఆనబకాయల్లో లేతవే కూ
రకు శ్రేష్ఠమైనవనీ, ఏమాత్రం
ముదిరినా అవి కూరకు వాడ
కూడదనీ తెలుసుకున్నాము.

మదురుకాయల ఉపయోగం

అయితే కొన్ని ప్రయోజ
నాలకోసం ఆ న ప కా య ల్ని
బాగాముదరని వ్వ డం క ల ము.
బాగా ముదిరి పాచుని ఎండిన
ఆనపబుర్రలు నాగస్వరం బుర్ర
లుగా; తంబురా, వీణ మొద
లైన సంగీతసాధనలకు బుర్రలు
గా; తాబేటికాయలకు బదులు
నీటిబుర్రలుగా ఉపయోగిస్తాయి.

ఉ స్తి కా య

(Solanum Trilobatum)

ఉస్తిని ఉచ్చింత అని కూడా
అంటారు. ఉస్తి ముళ్లుగల
తీగజాతి లోనిది. దీని కాయలు,
పళ్లు కూరకు, పులుసుకు వాడ
తారు.

కాయలు ఆకుపచ్చగా, పళ్లు
నెర్రగా ఉంటాయి.

వేదురసం కల కూర

బ్రాహ్మణులు తద్దినాల్లో
కోరి వండే కూరల్లో ఉస్తికా
సులకూర ఒకటి.

ఉస్తి చేదురసం కలది. వేడి

చేసి శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది.

ఉస్తి కాయల కూర వీర్య
వృద్ధిని కలిగిస్తుంది; జఠరాగ్నిని
వృద్ధిపొందిస్తుంది; త్రిదోషాల్ని,
క్రిముల్ని హరిస్తుంది; విరేచ
నాన్ని చేస్తుంది.

ఉచ్చింతకాయ వడియాలు

ఉచ్చింతకాయలతో వడి
యాలు పెడతారు. మినప
పప్పులో కాని, పెసరపప్పులో
కాని ఉస్తికాయల్ని చేర్చి వలసి
నంత ఉప్పు, కారం వేసి వడి

యూలు పెట్టి ఎండిస్తారు.

ఈవడియాల్ని నేతిలో కాని, నూనెలో కాని వేయించుకుని తింటే చాలా పథ్యంగా ఉంటుంది. నేత్రరోగాల్లో, క్రిమి రోగాల్లో, శ్లేష్మరోగాల్లో హితకరంగా ఉంటుంది.

ఉస్తికాయవరుగు

ఉస్తికాయల్ని ఎండ బెట్టి వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగును నూనెలో కాని, నేతిలో కాని వేయించుకుని తింటే బాగా శ్లేష్మహరంగా ఉంటుంది. మిక్కిలి పథ్యకరమైంది.

ఉస్తివరుగుల్ని పుల్లటి మజ్జిగలో నాననిచ్చి ఎండబెట్టి నూనెలో కాని, నేతిలో కాని

వేయించుకుని తింటే దుచికరంగా, పథ్యకరంగా ఉంటాయి.

ఉస్తిపండు వేసి కాచిన ఆముదం కాని, నేయికాని పిల్లలకు ఉగ్గుపెడితే దగ్గుతగ్గుతుంది.

కాశీఉస్తి భోగట్ట

ఉస్తిలో కాశీఉస్తి అని మరి ఒకరకం ఉంది. కాశీఉస్తి సే కాశీనంగ అని కూడా అంటారు.

మామూలు ఉస్తికి ఆకు మీద, కాయతొడిమమీద, తీగ మీద ముల్లు ఉంటే కాశీ ఉస్తికి అసలు ముల్లే ఉండవు. కాశీ ఉస్తి మామూలు ఉస్తిలాగ తీగగా పాకక మొక్కలా ఉండి పోతుంది.

కాశీఉస్తికాయలు గాఢంగా విరేచనాన్ని చేస్తాయి.

కాకరకాయ

(Bitter gourd: Momardica Charantica)

క. వేయాలు వగల కూరలు

గాయ లనేకములు ధాత్రిగల వందులలో

నాయకములురా కాకర

కాయలు మఱి కుండవరపు కవి చాడెప్పా!

— కవి చాడెప్ప శతకము.

అని కవిమన్నన లందిన కూర
గాయ కాకరకాయ.

సామూలు

కాకరని అరవంలో పావక్
అంటారు.

సంస్కృతంలో కారవేల్లం,
కటిల్లం, ఉగ్రకాండం, సుకాండ
కం అని మామూలు కాకర్ని -
కారవల్లి, వారివల్లి, బృహద్వల్లి
అని పెద్దకాకర్ని పిలుస్తారు.

కాకరపాదుల పెంపకం

కాకరకు బొత్తిగా ఇనకనేల
కాని, బంకమట్టినేల కాని పనికి
రాదు.

కాకరగింజలు పాతిన వారం
దినాల్లో మొలకెత్తుతాయి.

కాకరగింజల్ని పాదులు
ఎక్కడ పెట్టతలచామో అక్క
డే పెట్టడం మంచిది. మొల
కెత్తిన తరవాత పెరికి మరో
స్థలంలో నాటే పద్ధతి అంత మం
చిదికాదు.

బాగా సత్తువ చేస్తే పాదు
పెట్టిన నెలాపదిహేను రోజులికి,
లేకపోతే రెండుమాసాలికి కాపు
పట్టుతుంది. సత్తువ చేయనిచోట

మూడుమాసాలికి కాని కాపు
పట్టదు.

వంగ పాదులంతగా, బీర
పాదులంతగా కాకర పాదులు
పొలముల్లో పైరుచేసే ఆచారం
లేదు.

వేడిసిల్ల పోత

మామూలుగా నీళ్లు పోషివ
కాకరపాదులకంటే వేన్నీళ్లు
పోసే కాకరపాదులు ఏపుగా
ఎదిగి కాయడం పలుపురి అను
భవంలోని విషయం.

పెరటిలో కాకరపాదు పెట్టి
యింటివారు పోసుకునే వేడిసి
ల్లన్నీ దాని మొదటికి పారే
టట్టు చేస్తూఉంటే అది బాగా
ఎదిగి కాస్తుంది.

సంవత్సరం పాడుగునా

కాకరకాయల్ని కొద్ది శ్రద్ధ
తో సంవత్సరం పాడుగునా
కాపించవచ్చు. కాకరపాదుల్ని
సంవత్సరానికి మూడుసార్లు
ఫిబ్రవరి, మార్చి మాసాల్లో-
జూన్, జూలై మాసాల్లో-సెప్టెం
బరు, అక్టోబరు మాసాల్లో పెడి
తే నాగా లేకుండా సంవత్సరం

పొడుగునా కాపించవచ్చు.

రకాలు

పెద్దకాకర, పొట్టికాకర అని కాకర రెండురకాలు. పెద్దకాకర అనగా పొడుగు కాకరకాయలు రంగునుబట్టి రెండు రకాలు : ఆకుపచ్చకాయల రకం ఒకటి, తెల్లకాయల రకం మరొకటి.

తెల్లకాయలు అత్యంత శ్రేష్ఠాలు

వంకాయల్లో తెల్లకాయలు అపఖ్యమై ఉండగా కాకరకాయల్లో తెల్లవి అత్యంత శ్రేష్ఠాలై ఉన్నాయి.

కాకరకాయ స్వస్థకరమైంది; రసాయనికగుణం కలది; జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది.

కాకరకాయలు పైత్యశాంఠిని కలిగిస్తాయి.

ఎముకల మూలుగులకు పటుత్వాన్ని కలిగించే శక్తి కాకరకాయల్లో విస్తరించి ఉంది.

క్రిమిని పోగొడుతుంది

కాకరకాయగుణాల్ని సర్వామధిగుణకల్పకం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

“కాకరకాయకొంచెం కాక

చేస్తుంది. సర్వరోగాల్ని పోగొడుతుంది. నేత్రాలకి మేలు చేస్తుంది. లఘువుగా ఉంటుంది. అగ్నిదీప్తిని ఇస్తుంది.”

శీతవీర్యం కలది

ధన్వంతరినిఘంటువు కాకరకాయల గుణాల్ని ఇట్లా కీర్తిస్తూ ఉంది:

“కాకర శీతవీర్యమూ, తిక్తరసమూ కలది. గట్టి పడిన మలాన్ని భేదిస్తుంది. లఘువై ఉండి వాతాన్ని చేయకుండా ఉంటుంది.

పెద్దకాకర కొంచెం వేడి చేస్తుంది. దుచిని పుట్టించి సర్వరోగాల్ని పోగొడుతుంది. నేత్రాలకి మేలు చేస్తుంది. లఘుగుణం కలిగి అగ్నిదీపనకరమై ఉంటుంది.

జంతువిషాన్ని హరిస్తుంది

కుక్క, నక్క మొదలగు జంతువులు కరిచినప్పుడు పైని కట్టడానికి, లోపలికి సేవించడానికి కాకర ఆకు, కాయ, పండు మంచి ఉపయోగకారాలై ఉంటాయి.

కాకరకాయలు సాలెపురుగు విషాన్ని కూడా విరిచివేస్తాయి.

కాకర చేదుకూర కాబట్టి రక్తశుద్ధిని చేస్తుంది. కాకర కాయలకూర వీర్యస్తంభనకరమైంది.

చర్మవ్యాధుల్లో హితకరమైంది

పొడుగు కాకరకాయలు అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తాయి.

లేత కాకరకాయలకూర త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది.

ముదురు కాయలకూర విరేచనకారి.

పొట్టి కాయలు కూడా కొంచెం యించుమించుగా ఇట్టిగుణాలే కలిగి ఉంటాయి. కాని ఇవి మిక్కిలి చేదుగా ఉంటాయి. ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. చులకతనాన్ని కలిగిస్తాయి. చర్మవ్యాధుల్లో హితకరాలై ఉంటాయి.

వరుగు ఉపయోగం

కాకరకాయలు ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి వరుగు చేసి నిలవచేసుకునే పద్ధతి అక్కడక్కడ ఉంది. ఈ వరుగు నేతితో వేయించుకుని తింటే చిరు

చేదుగా ఉండి త్రిదోషాల్ని హరిస్తోంది.

కాయల్నే కాకుండా పళ్లని కూడా ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగు కఫవాతాల్ని తగ్గించి పిత్తాన్ని పెంచుతుంది. జఠరాగ్నిని పెంపొందిస్తుంది. కాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. దుచిని పుట్టిస్తుంది.

కాకరతీగ ఎండుముక్కలు

కాకరపండు మజ్జిగపచ్చడి చిత్తవికారాల్ని హరిస్తోంది. ప్రశస్తంగా ఉంటుంది.

ముదిరిన కాకరతీగముక్కలను ఎండబెట్టి నిలవఉంచుకునేది. దఫాకు ఒకటిరెండు ముక్కలు కాగే చాదులో వేసుకుంటే ఆచారుకు మంచి గమగమ వాసన కలుగుతుంది.

నిషిద్ధాలు

కాకతత్స్వంకలవారు కాకరకాయల్ని శరద్రుచు వాడకుండాడం మంచిది.

బలానికి మందుపుచ్చుకునేటప్పుడు పెద్దకాకరకాయలవంటకాలు వాడకూడదు. వాడితే

ఆమందు పట్టు ఇవ్వకుండా పోతుంది.

విరుగుడు దినుసులు

కాకరకాయ విరుగుడు వస్తువుల్లో పులుసు ఒకటి. అందు చేత కాకరకాయల, కాకరపళ్ల

పులుసు కాని, పులుసుపచ్చడి కాని దోషరహితమై ఉంటుంది.

కాకరకాయలకు పులుసుతో

బాటు నెయ్యి, ఆవాలు, దోసకాయలు కూడా విరుగుడు వస్తువులు.

కామంచికాయ

(Solanum Nigrum)

నామాలు

కామంచిని కాసర అనీ, కాసర కూసర అనీ, గాజు అనీ, కాచి అనీ వ్యవహరిస్తారు.

దీనిని అరవలు మంత్రవర్తి అంటారు.

కాకమాచి, బహుఫలా, గుచ్చఫలా, రసాయనవరా, కుష్మానాశనీ అనేవి దీని సంస్కృత నామాలు.

కామంచి చిన్నచెట్టు. దీని కాయలు చిన్నవిగా, గుత్తులు గుత్తులుగా ఉంటాయి. కాయ నిండా గింజలు ఉంటాయి.

కామంచిపళ్లు

కాయ, ఆకు చేదుగా ఉం

పళ్లు రుచిగా ఉంటాయి. ఈ పళ్లను పిల్లలు అతి ఆప్యాయంగా తింటారు. అవి వారికి చాలా మేలుచేస్తాయి.

ఆకలిని, అన్నహితవును కలిగించే కాయకూరల్లో కామంచి అగ్రశ్రేణికి చెందింది.

కంఠస్వరాన్ని బాగుపరుస్తుంది

కామంచి రసాయనద్రవ్యంగా ఉండి కంఠస్వరానికి మేలు చేస్తుంది; నేత్రాలకి హితకరమై ఉంటుంది.

కామంచికాయలు, పళ్లు కూడా చాలా మంచివి. త్రిదోషాల్ని హరిస్తాయి. ఉబ్బుల్ని, మేహరోగాన్ని, విషదోషాన్ని, కుష్ఠరోగాన్ని, మృద్రోగాన్ని,

ఎక్కిళ్లని, వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి.
వరుగుల వాడకం

కామంచికాయలను, పళ్లను
అరవవారు వరుగులు చేసి
జాగ్రత్తపెడతారు. కాయవరు
గుల చేదు తగ్గడానికి పుల్లని
చల్లలో నానబెట్టి పిడిచి ఎండి

స్తారు. నూనెతో కాని, నేతితో
కాని వేయించుకుని తింటే రుచి
గా, ఆరోగ్యప్రదంగా ఉంటాయి.

కామంచివరుగులు పడి
(అనగా మూడుతవ్వలు లేక
సేదన్నర) మదరాసులో ఒక
రూపాయివరకు అమ్ముతాయి.

కొబ్బరికాయ

(Cocoanut : Cocos Nucifera)

సామాలు

కొబ్బరికాయల్ని తెలుగువారు
తెంకాయలని కూడా వ్యవ
హరిస్తారు.

కొబ్బరిచెట్టుని అరవంలో
తెన్నెమరం అంటారు.

నారికేళ, దృఢఫల, మహా

వృక్ష, మహాఫల, తృణరాజు,
తృణఫల, మహాప్రాంశు, జీవ
తరు, దృఢబీజక, దీర్ఘదండ
అనేవి దీని సంస్కృతనామాలు.

గంగాబొండుపు కొబ్బరి

కొబ్బరిలో గంగాబొండుం
అనే రకం ఒకటి ఉంది. ఇది
ప్రత్యేకం నీళ్లకొబ్బరి. గంగా

బొండుపు కొబ్బరికాయలలోని,
లేతకొబ్బరికాయలలోని నీళ్లు
మేహశాంతిని కలిగించి వీర్యా
నికి పటుత్వాన్ని ఇస్తాయి.

సర్వావధిగుణకల్పకం తెం
కాయ గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూ
ఉంది :

పాత్తికడుపుని శోధిస్తుంది

“ కొబ్బరికాయ శీతలగుణం
కలది. కొంచెం కష్టమీద జీర్ణ
మౌతుంది. పాత్తికడుపుని శోధి
స్తుంది. మలబంధాన్ని చేస్తుంది.
దేహానికి పుష్టిని, శుక్రానికి వృ
ద్ధిని కలిగిస్తుంది. వాతం, పిత్తం,
రక్తదోషం, తాపం వీటిని

హరింపచేస్తుంది.

సగం పండిన కొబ్బరికాయ
దప్పిని, శోషను పోగొడుతుంది.
కాని సులభంగా జీర్ణంకాదు.

బాగా పండిన కొబ్బరికాయ
తియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది.
అగ్నికి దీప్తిని ఇచ్చి పిత్తాన్ని
కలిగిస్తుంది.

దంతరోగంలో, వాతరక్త
వ్యాధిలో కొబ్బరి మిక్కిలి హిత
కరమై ఉంటుంది.”

పచ్చికొబ్బరి : ఎండుకొబ్బరి

లేత కొబ్బరి కాయ పైత్య
జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుందని వస్తుగుణ
సాతం చెబుతూఉంది.

కొబ్బరిని పచ్చిదానిని, ఎం
డించినదానిని కూడా మనం విరి
విగా వాడతాము. ఎండుకొబ్బ
రిని కురిడీ అంటారు. తాంబూ
లం వేసుకునేవారు సుగంధ
ద్రవ్యాల్లో కురుడీముక్కల్ని
కూడా చేర్చుకుంటారు. వక్క
పాడిలో కొబ్బరికోరు వేసుకుం
టారు.

కొబ్బరితో వంటకాలు

కొబ్బరి తురము చాలా

కూరల్లో వేస్తారు. కొబ్బరికోరు,
శనగపప్పు కూర బాగా ఉం
టుంది. కొబ్బరితో పులుసు
పచ్చడి, మజ్జిగ పచ్చడి చేస్తారు.
నూమిడి, రాచఉసిరి, వాక
మొదలయిన పుల్లటికాయలతో
కొబ్బరిని కలిపి పచ్చళ్లు తయారు
చేస్తారు.

హృదయ దౌర్బల్యాన్ని
తొలగించే గుణం కొబ్బరివద్ద
ఉంది.

పచ్చికొబ్బరి వేడిచేస్తుంది.
శ్రమ, శోషల్ని తగ్గించి రుచిగా
ఉంటుంది. పచ్చికొబ్బరి తురు
మును వెచ్చచేసి కడితే వరి
బీజం తగ్గుతుంది.

కుడితి విరుగుడు

కొబ్బరికి బియ్యం, నిమ్మ
పులుసు విరుగుళ్లు. మొవ్వలో
కొన్ని బియ్యపుగింజలు వేస్తే
కొబ్బరిచెట్టు చచ్చిపోతుంది.
కొన్నాళ్లు విడవకుండా బియ్యపు
కడుగు పోస్తూ వస్తే కొబ్బరి
చెట్టు చచ్చిపోతుంది: కాబట్టే
కొబ్బరికి కుడితి మృత్యువు అనే
సామెత వుట్టింది.

వరి అన్నంతో కూడా కలిపి
కొబ్బరిని ఏ విధంగా సేవించినా
చెరువు చేయకుండా ఉంటుంది.

వరిఅన్నం తినేవారికి హంచిది

వరిఅన్నం తినేవారికి కొబ్బరి
కాయ వరప్రసాదమని ఆహార
శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

మనదేశంలో ప్రాయశఃకంగా
అందరూ వరిఅన్నాన్నే తిం
టారు. వరి అన్నంలో కొవ్వు
కలిగించే పదార్థాలు నూటికి
ఒకపాలు మాత్రమే ఉన్నాయి.

జంతుసంబంధమైంది కాని,
శాకసంబంధమైంది కాని కొవ్వు
పదార్థం కలుపుకోకుండా ఒక్క
వరిఅన్నాన్నే తినేవారు అనా

రోగ్యానికి దానులు అవుతారు.

వరి అన్నంలో లేని కొవ్వు
పదార్థాన్ని శరీరానికి సరఫరా
చేయడానికి కొబ్బరిని విశేషంగా
వాడాలని సర్ మార్కన్ ఫెర్
నాన్ డో సలహా.

కొబ్బరిలో కొవ్వుపదార్థం

బాగా ముదిరిన కొబ్బరి
కాయలో నూటికి అరవై పాళ్లు
కొవ్వుపదార్థం ఉంది. కొవ్వు
పదార్థమే కాక కొబ్బరికాయలో
నత్రజనిపదార్థం కూడా ఉంది.

కాబట్టి వరి అన్నంతినేవారు
సమగ్రమైన ఆరోగ్యంకోసం
కొబ్బరిని ధారాళంగా వాడ
వలసి ఉంది.

గుమ్మడి కాయ

[Squash gourd.Pumpkin.Cucurbeta Maxima]

గుమ్మడిని పెద్దగుమ్మడి, ఎర్ర
గుమ్మడి అని కూడా అంటారు.
పాదుల పెంపకం

గుమ్మడిగింజలు నాటిన పది,
పదిహేను దినాల్లోగా మొలు
స్తాయి. మొలిచిన రెండు రెండు

న్నర మాసాల్లో పూత పూస్తా
యి. మరో నెలకి కాయలు
బాగా ఎదుగుతాయి.

మన ప్రాంతపు గుమ్మడి
పాదులు పెట్టిన మూడుచాలుగు
మాసాలకి కాని కాయవు. కాని

మలబారు ప్రాంతంలో పాదు పెట్టిన రెండు నెలలకే కాసే గుమ్మడి ఉండని చెబుతున్నారు. దీని విత్తుల్ని మలబారు నుంచి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా మార్బేడు ఫారంబారు తెప్పించి సాగుచేసి పరీక్షించి 'పాడిపంటలు' ప్రతిక ద్వారా క్రింది విషయాలు వెల్లడిస్తున్నారు :

మలబారు గుమ్మడి

'అషాఢ శ్రావణాల్లో వేస్తే ఆశ్వయుజాని కల్లా కాపు దిగేయి. ఇందులో రెండు రకాలు. ఒకటి 1-1½ అడుగు పొడుగు 9 అంగుళాల అడ్డు కొలత రకం కాయ; రెండోది 6 అంగుళాల గుండ్రనికాయ. రెండు రకాల కాయలు రుచి బలేగా ఉన్నాయి. ముగ్గుకుండా వండితే ఇంకా రుచి. పాదు తెగ కాస్తుంది. వీటిని పువ్వుమాపు మాసాలు మొదలు చైత్ర శ్రావణమాసాల వరకు వేయవచ్చు. వేసిన రెండు నెలలకు చూత పూస్తాయి.'

తేల్చుకోవలసిన సంగతి

వై భోగట్టా వల్ల మనగుమ్మడికి మలబారు నుంచి వచ్చిన గుమ్మడికి ఒక తేడా ఉన్నట్లు కనిపిస్తూ ఉంది. మన గుమ్మడి ఆరముగ్గి బాగా ఆరితే రుచి కరంగా ఉంటుంది. మలబారు నుంచి తెచ్చిన గుమ్మడిని పచ్చి కాయగా ఉన్నప్పుడు వండితేనే పసందైన రుచిగా ఉంటుంది.

రుచి కేమిటి కాని వీటిని పచ్చికాయలుగా ఉండగానే తినడంవల్ల ఏమీ జబ్బుచేయదనే సంగతిని తేల్చుకోవలసి ఉంది.

తుప్పలా పెరిగే గుమ్మడి

ఉత్తర నైగిరియాలో తుప్పలా పెరిగే గుమ్మడి రకం ఒకటి ఉందని యల్. హెచ్. సాండర్స్ ప్రాస్తున్నాడు.

గుమ్మడి పాదులకు నీళ్లు పెట్టే సందర్భంలో గ్రహింపవలసిన మెలుకువ ఒకటి ఉంది. పాదు మొదట మెరకగా మన్నుతోయాలి. ఆ మట్టి చుట్టూ పట్లించేసి నీరు కట్టాలి. మొద

లికి ఎంతమాత్రం నీరు తగల
నీయ కూడదు.

పూవులకోసివేత

గుమ్మడి విస్తరించి పాకే
తీగె. ఈతీగె రెండురకాల
పూవులు పూస్తుంది. ఒక రకపు
పువ్వు పిందెతో కూడా పుడు
తుంది. మరో రకపుది పిందె
లేకుండా పుడుతుంది. పిందెతో
పుట్టని పూవు కాయదు.

ఈ పూవుల్ని కోసి వేయడం
మంచిది. ఆడపిల్లలు సంక్రాంతి
నెలలో పొద్దున్న చేసే సుబ్బి
గొబ్బెమ్మల పూజకు ఈ గుమ్మడి
పూలు వాడతారు. ఈ
పువ్వుల్ని కోసివేయడం ప్రోత్స
హించడంకోసమే సుబ్బిగొబ్బె
మ్మపూజలో గుమ్మడిపూల ఉప
యోగం మనపెద్దలు ఏర్పరచి
ఉంటారు.

మూడు రకాలు

ఆకారాన్ని పట్టి గుమ్మడిలో
మూడురకాలు ఉన్నాయి. అవి
సూరేగుమ్మడి, పునాసగుమ్మడి,
పెద్దగుమ్మడిఅని.

సూరేగుమ్మడి బాగా కాలిన

ఇటుకరంగులో చిన్నదిగా ఉం
టుంది. సూరేగుమ్మడి కాయల్ని
కార్తికపౌర్ణమినాడు అమ్మవార్ల
గుళ్లలో అర్పించే ఆచారం
కొన్నిప్రాంతాల్లో కాపుకులాల్లో
ఉంది.

పునాసగుమ్మడి అనేది
కూడా చిన్నకాయే. ఇది కూర
లకి, పులుసులికి బాగాఉంటుంది.

పెద్దగుమ్మడి రకాలు

పెద్దగుమ్మడి అనేది బాగా
పెద్దకాయల రకం. ఇది పెరిగే
భూముల్ని పట్టి మెట్టగుమ్మడి,
లంకగుమ్మడి అని రెండురకాలు.
ఆకారాన్ని పట్టి పెద్దగుమ్మడిని
మళ్ళీ రెండురకాలుగా విభజించ
వచ్చు. గుండ్రకాయలు కానేది
గుండ్రగుమ్మడి. కోలకాయలు
కానేది కోల లేక దోసగుమ్మడి.

మెట్టగుమ్మడి కంటే లంక
గుమ్మడి రుచిగా ఉంటుంది. లంక
గుమ్మడికాయల్లో బిందెలంత
కాయలు కూడా ఉంటాయి.
లంకభూముల ప్రాంతాల్లో నివ
సించేవారు ఈకాయల్ని పుటం
పెట్టుకుని తింటారు.

గుమ్మడికాయల వినియోగాలు

సంతర్పణల్లో ధప్పళాలకు గుమ్మడి ప్రశస్తతశాకమై ఉంటుంది. ఫలప్రదానసమయాల్లో పనికివచ్చే ఫలాల్లో ఈ గుమ్మడి ఒకటి. పితృకార్యాల్లో పురోహిత బ్రాహ్మణులకు ఇచ్చే పాత్రర్థంలోని కాయకూరల్లో గుమ్మడికాయముక్కలు ప్రధానమై ఉంటాయి.

గుమ్మడికాయను స్త్రీలు సాధారణంగా మగవారికి పట్టిస్తారు. చిన్నగుమ్మడికు తరగడానికి మగవారి గుటు పెట్టిస్తారు.

నిలవడంతో కూరకాయ

కొన్ని మాసాలపాటు నిలవడంలే కాయకూరల్లో గుమ్మడి ఒకటి. సాధారణంగా కూరగాయలన్నీ అప్పటికప్పుడు తేచ్చినవి, లేతవీ పథ్యకరాలు. ఇ ఉండగా గుమ్మడికాయ ముదురుదీ, నిలవడంన్నదీ బాగా ఆరిందీ ప్రశస్తమై ఉంటుంది.

లేతది జబ్బుచేస్తుంది

లేత గుమ్మడికాయ, లేత

చింతకాయ కలిపి పులుసు కాచుకుని తింటే సాధారణంగా ఎల్లాంటివారికైనా జబ్బు చేసి తీరుతుంది. అవి రెండూ వేటికవే అపథ్యవస్తువులు. ఇక రెండూ కలిస్తే చెప్పనే అక్కరలేదు.

1 పాదుని బాగా ముదిరి నిలవలో బాగా ఆరిన గుమ్మడికాయకూర మంచి మధురంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ శీతవీర్యం కలది. పైత్యహరమైంది. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. కొంచెం న్లేష్మాన్ని చేస్తుంది.

మంగుళూరు ప్రాంతీయులు

మంగుళూరు ప్రాంతంవారు దీని ఆకుల్ని, లేత కాడల్ని కూడా వంటకాల్లో వాడతారు. మనవారు బాగాముదిరిన గుమ్మడికాయల్నే కూరకు, పులుసుకు వాడతారు.

గుమ్మడికాయ వంటకాలు సులభంగా జీర్ణంకావు. రోగులకు అపథ్యమైన శాకాల్లో గుమ్మడి ఒకటి.

అరాయించుకో గలవారికి

గుమ్మడికాయ బలవీర్యాన్ని.

కలిగిస్తుంది.

ఉడుకులోన్ కు బదులు

అల్లాపతిక్ వైద్యులు నుదిటి మీద ఉడుకులోన్ చుక్కలు వేసే జ్వరతాపాల్లో ఆయుర్వేద వైద్యులు సూరే గుమ్మడి కాయల్ని బిళ్లలుగా కోసి రోగులకాళ్లకు కట్టిస్తారు; సూరే గుమ్మడి కాయల గుజ్జు సెగ గెడ్డలు, రాచకురుపులు మొదలయినవానికి వేసి కడితే గుణ కారిగా ఉంటుంది.

జ్వరాల్లో అరకాళ్లు, అర

చేతులు తీటలు కలిగితే పెద్ద గుమ్మడి తురుమును కాని, పెద్ద గుమ్మడికాయ తొక్కిన ముద్దను కాని కడతారు.

సెగ గెడ్డకు గుమ్మడికాయల లోని గుజ్జు కట్టడంవల్ల గుణ కారిగా ఉంటుంది.

ముచిక విషహరమైంది

గుమ్మడికాయ ముచిక జెర్రి విషాన్ని హరిస్తుంది. జెర్రి కుట్టిన చోట ఆముచిక గంధంతీసి రాస్తే బాగా గుణకారిగా ఉంటుంది.

గోరు చిక్కుడుకాయ

నామాలు

గోరు చిక్కుణ్ణి సంస్కృతం

లో దృఢబీజ, గోరాణి, శాంధ్యఘ్ని అనీ అంటారు.

పెంపకం

శ్రావణ భాద్రపద మాసాలు గోరుచిక్కుడు గింజలు నాట. జానికి అనుకూలమైనవి. లెస్సగా దున్ని మూడు అడుగుల ఎడంలో వరసగా పోసిన గట్ల మీద ఒకటి రెండు గింజల

వంతున రెండేసి అడుగుల దూరంలో నాటాలి. నాటిన మూడు మాసాలకి కాపు అందు కుంటుంది.

పురుగులు పట్టడం

ముట్టుకుంటే నల్లివాసన వేసే ఆకుపచ్చటి పురుగులు గోరు చిక్కుడు మొక్కల లేతభాగాల మీద వాలి వానిసారం పీలుస్తాయి. చిన్న చేతివలతో ఈ

పురుగుల్ని పట్టి నాశనం చేయాలి, లేకపోతే పంటకు నష్టం.

గుత్తులు గుత్తులుగా

గోరుచిక్కుడు విదారు అడుగులు ఎత్తు ఎదుగుతుంది. గుత్తులు గుత్తులుగా కాస్తుంది.

గోరుచిక్కుడు కాయలు మామూలు చిక్కుడు కాయల కంటే బాగా సన్నంగా ఉంటాయి.

తీపి, వగరు రసాలు

గోరుచిక్కుడు కాయలు తీపి, వగరు రసాలు కలిగి ఉంటాయి.

ఈ కాయల కూర బాగా చలవచేస్తుంది.

రేచీకటివ్యాధిని తగ్గించడంలో గోరుచిక్కుడు కాయలు

మంచి సమర్థమైనవి.

వస్తు గుణపాతం గోరుచిక్కుడు కాయల గుణాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

“గోరుచిక్కుడు కాయలు రూక్షంగా, మధురంగా, గురువుగా, సారకంగా ఉండి వాతం, కఫం, అగ్నిదీప్తి వీటిని కలిగిస్తాయి. పిత్రాన్ని నాశనం చేస్తాయి.”

విశేష సేవన కూడదు

మిక్కిలి లేతకాయలు కాని, మిక్కిలి ముదురుకాయలు కాని కూరకు తగినవికావు.

గోరుచిక్కుడు విశేషంగా సేవించినవారికి అజీర్తి కలుగుతుంది.

అల్లం, తేనె, నెయ్యి, శొంఠి ఇవి గోరుచిక్కుడికి విరుగుళ్లు.

చింతకాయ

(Tamarind : Tamarindus Indica)

నామాలు

అమ్మిక, తింతిణిక, శాకాష్టు, రక్తచూడ, చుక్రికా, చించా, తింతిడి, రసాష్టు, శుక్తి

చంద్రికా అనేవి చింతయొక్క సంస్కృతనామాలు.

చింతను అరవంలో వురి అంటారు.

ఉత్తరాదిని మందుకొట్టట్లో

చింతపండును దక్షిణ హిందూస్థానీయులు విస్తరించి ఉపయోగిస్తారు. ఉత్తర హిందూస్థానీయుల్లో దీని వాడకం మిక్కిలి తక్కువ.

ఉత్తర హిందూస్థానంలో చింతపండు సాధారణంగా మండులకొట్టలో కాని దొరకదు. వారు దీనిని విరోచనాలకి మండుగా ఉపయోగిస్తారు.

చింతపండు వాతహారమై మనిషిని బాగా ఆరుస్తుంది.

అన్ని విటమినులు ఉన్నాయి

మదరాసులో వీనుమిగిలిన డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు చింతపండులో అన్ని విటమినులు ఉన్నాయని ఒక ఉపన్యాసంలో చెప్పి ఉన్నారు.

దోర చింతకాయల్ని మన వారు ఊరగాయగా పెడతారు.

చింతపిండెల్ని మనవారు వామనగానులు అంటారు. వీనితో పప్పుకూర, పచ్చడి చేస్తారు.

వామనగాయల పచ్చడి గురు

త్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా అది వాతం, పిత్తం, కఫం, రక్తదోషం వీనిని నూరిస్తుంది.

శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపిస్తుంది

పండిన చింతకాయ శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అది దుచిని పుట్టిస్తుంది. పొత్తికడుపుని శుద్ధిచేస్తుంది. జఠరాగ్నిని కలిగిస్తుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది.

చింతపండులో వాతది అనగా ఒక సంవత్సరానికి పైబడ్డది పథ్యకరమై ఉంటుంది.

కొత్త చింతపండు

రక్తకోపనాన్ని తగ్గించడంలో చింతకాయ, చింతపండు చాలా సమర్థమైనవి.

ఉగాది పచ్చడిలో కొత్త చింతపండు ప్రధాన ద్రవ్యం. కొత్త చింతపండును గురించి వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

“కొత్త చింతపండు పులుపుగా, మధురంగా, సారకంగా, మనోహరంగా, భేదకంగా, దీప

నంగా, ఉష్ణంగా, రూక్షంగా ఉంటుంది. మలస్తంభం, వస్తిశోధకం, దుచి వీటిని కలిగిస్తుంది.”

సున్నాన్ని విరిచివేసేగుణం

చింతపండులో సున్నాన్ని విరిచివేసే గుణం ఉంది. పసుపు, సున్నం కలిపితే పారాణి అవుతుంది కదా. ఆ పారాణిలో చింతపండు పులుసు కలపండి. ఎరుపురంగు విరిగి పోయి పసుపు పచ్చరంగు నిలిచి పోతుంది.

చింతపండుపులుపు శరీరంలో కూడా సమంగా ఇట్టిపనినే చేస్తుంది. కాబట్టి సున్నం ఉన్న ఆహారపదార్థాలని తినేటప్పుడు చింతపండు పులుపును ఏ విధంగానూ వాడకుండా జాగ్రత్తను ఆరోగ్యాభిలాషులందరూ వహించాలి.

ఉష్ణవీర్యమైంది

చింతపండుతో కాచిన మిరియాల చారు వేడిగా ఉండగా

పుచ్చుకుంటే ప్రారంభదశలో ఉన్న పడిసెం తగ్గుతుంది.

చింతపండు ఉష్ణవీర్యమైంది. ఆమలవిపాకం కలది.

మొత్తంమీద మనవంటకాల్లో చింతపండు వాడకం అతిగా ఉందని చెప్పకతప్పదు. కూరల్లో రవ్వపులుసు పెడతారు. పైగా పులుసుపచ్చళ్లు. చింతపండు తేలికకషాయమైన చారో, చింతపండు గాఢకషాయమైన పులుసో మనకు పూట పూటకు ఉండక తప్పదు.

మితపరచడం అవసరం

ఈ విషయంలో మనకంటే కూడా అరవవారు తప్పదారిలో ఉన్నారు. వారికి రసం (చారు), పులుసు (సాంబారు) రెండూ కూడా పూటపూటకు ఉండాలి.

ఈ పద్ధతిని విడనాడి మనం చింతపండు వాడకాన్ని కొంచెం మితపరచడం అవసరంగా కనిపిస్తూఉంది.

చిక్కుడుకాయ

(Creeper Beans : Lablab Cultratus)

చిక్కుడుగింజలు పాదుపెట్టిన వారందినాల లోపుగా మొలుస్తాయి.

చిక్కుడుపాదుల పెంపకం

చక్కగా తవ్వి తయారు చేసిన పాదుల్లో మూడు లేక నాలుగు గింజలు పాతి పాదు పాకడానికి పందిరివేయాలి.

పాదుపెట్టిన రెండుమూడు మాసాలకు పూతపూస్తుంది. ఈ నాటి పూత మరి పదిదినాలకు కూరకు పనికివచ్చే కాయగా తయారు అవుతుంది. పురుగులబాధ

చిక్కుడుపూత విశేషంగా రాలిపోతూ ఉంటే పాదుకు నీరు బాగా కట్టాలి. చిక్కుడుకు చిన్న చిన్న గొంగళిపురుగుల బాధ తరుచుగా ఉండడంకద్దు. అట్టి సందర్భాల్లో పాదుమీద కుమ్మరిబూడిద చల్లించడం ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

చిక్కుడుపాదుల సాధార

ణంగా ఆశ్వయుజ కార్తిక మాసాల్లోపెడతారు. చిక్కుడు పాదు కార్తికమాసం నాటికి కదురంత మొక్కఉంటే మాఘ మాసం నాటికి నామహిమ చూసుకో మని అంటుందని సామెత.

రథసప్తమి వ్రతంలో

మాఘమాసంలో వచ్చే రథ సప్తమి వ్రత కార్యకలాపానికి కావలసివచ్చే దినుసుల్లో చిక్కుడు ఆకులు, చిక్కుడుకాయలు ముఖ్యం. కాగా ఆరోజుల్లో చిక్కుడుకాయలు విశేషంగా వాడడం మంచిదని మనపెద్దల ఉద్దేశమై ఉంటుంది.

చైత్రంలో పీకివేయాలి

చైత్రమాసంలో చిక్కుడు పాదుకింద చీమ కట్టినా తేలు కట్టినంత బాధనీ, ఇక తేలే కుడితే బాధ చెప్పనే అక్కర లేదనీ పెద్దలు అంటారు. కాబట్టి చైత్రమాసం చొరబడ్డంతో

చిక్కుడు పాదును ఉంచ కూడదు.

చిక్కుడు పాదుకి పందిరి చాలా అవసరం. అయితే పందిరి లేకుండా కూడా కొన్ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో చిక్కుడు పాదులు పెట్టడం ఉంది.

చిక్కుడుగింజలు ఎండిస్తారు

భద్రాచలం ప్రాంతంలో జనుగులు చెక్కని వెనుళ్ల మీదికి చిక్కుడు పాదులు ఎక్కిస్తారు. కూరకు క్రిందకు అందే వేళ్ళనుకుంటారు. పై వాటిని ఎండి పోనిస్తారు. పాదు ఎండి పోయాక దిగలాగి కళ్లానికి తెచ్చి ఎండించి చిక్కుడుగింజలు తయారు చేస్తారు. ఏడాది పొడుగునా ఈ చిక్కుడుగింజల్ని గుగ్గిళ్లుగా, ఇతర ఆహారపదార్థాలుగా వాడుకుంటారు.

కర్నూలు ప్రాంతంలో

కర్నూలు ప్రాంతంలో కాపు ఉడిగే బెండపాదుల్లో చిక్కుడు పాదులు పెడతారు. డిశంబరు నాటికి బెండపాదులు కాపు ఉడిగితాయి. బెండచెట్టు

పూర్తిగా కాపు ఉడిగిపోక ముందు ఆ చెట్లమధ్య విదారు అడుగుల దూరాల్లో బేళవాళీ చిక్కుడు పాదులు పెడతారు. చిక్కుళ్లు ఎదిగి తీగలు పాకే సరికి బెండలు కాపు ఉడిగి ఎండి పోవడానికి ఆరంభిస్తాయి. ఎండి పోయే బెండలమీదికి చిక్కుళ్లు బాగా పాకువెడతాయి. వేరే పందిరి వేయవలసిన అవసరం లేదు.

రకాలు

అనప చిక్కుడు, రాజ చిక్కుడు, బియ్యపు చిక్కుడు; బెంగుళూరు చిక్కుడు, ఎర్ర చిక్కుడు, తెల్ల చిక్కుడు, పొట్టి చిక్కుడు, శ్రేంచి చిక్కుడు, తీగ చిక్కుడు ఇత్యాదిగా చిక్కుడులో అనేక మైన రకాలు ఉన్నాయి.

చిక్కుడులో తెల్లగింజలది ప్రశస్తమైందని ఆఫ్రికా ఖండ వాసుల నమ్మకం.

అన్ని ముత్యపుల్లోనూ కాస్తూ బహువార్షికంగా పాకే

చిక్కుడురక మొకటి దక్షిణాఫ్రికాలో ఉందట.

శతకాయల కోత

కాయల్లోని గింజలు ఆట్టే ముదరకుండా లేతగా ఉండగానే కోసివేస్తూ ఉండాలి. ఇల్లా కోసి వేస్తూ ఉండడంవల్ల చిక్కుడు పాదు మామూలుగా కంటే మరి కొన్నాళ్లు ఎక్కువ కాస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

చిక్కుడుకాయల్ని ప్రత్యేకంగా కాని, వంకాయ మొదలయినవానితో కలగలుపుగా కాని కూర వండుతారు.

బలకరమైన కూర

మాంసకృత్తులు, కొవ్వు విశేషంగా ఉన్న కాయ కూరల్లో చిక్కుడు ప్రధానమైంది.

చిక్కుడు మిక్కిలి బలకరమైన కూర. వీర్యవృద్ధిని ఇస్తుంది. చర్మగతమైన వ్యాధుల్ని నిర్మూలించడంలో ఉపకరిస్తుంది.

లోహం హెచ్చుగాఉంది

చిక్కుడుకాయల్లో లోహం హెచ్చుగా ఉంది. ఇందుకు నిదర్శనంగా చిక్కుడుకాయను నలిపి వాసన చూస్తే ఇనప త్రుప్పు వాసన వేస్తుంది.

బాగా జీర్ణం చేసుకోగలిగితే చిక్కుడుకాయలు రక్తవృద్ధి చేసి కొవ్వును కలిగిస్తాయి.

చిక్కుడుకాయలకూర పాల తల్లులైన స్త్రీలకి స్తన్యవృద్ధి కరంగా ఉంటుంది.

చిక్కుడుకాయలు గుండెల్ని సరి చేస్తాయి.

ఇవి శీతవీర్యమైనవి.

కొద్ది నిషిద్ధాలు

వీనిలో పిండిపదార్థం ఎక్కువ. అందుచేత ఇవి సులభంగా జీర్ణంకావు. కొంచెం గురుత్వాన్ని, స్నేహ్యాన్ని చేస్తాయి.

చిక్కుడుకాయ కూర కంటి జబ్బులు కలవారికి అంత మంచిదికాదు.

చెమ్మకాయ

(Sabre Bean)

కొన్ని ప్రాంతాల్లో వీనిని చెమ్మ చిక్కుడు అనీ, అడివి చిక్కుడు అనీ అంటారు. వీనిని తంబకాయలు అని అనడం కూడా ఉంది.

చెమ్మ గింజలు తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు కలిసిన రంగుల్లో ఉంటాయి.

చెమ్మచిక్కుడు పెంపకం.

చెమ్మ గింజలు నాటిన ఏడాదు దినాలకే మొలకెత్తుతాయి.

పాదుపెట్టిన రెండు మాసా

లకు పూత పూస్తుంది. ఈ పాదులు సాధారణంగా మృగ శిర, ఆరుద్ర కార్తెల్లో పెడతారు.

ఈ పాదులు పూత ప్రారంభించిన ఏడెనిమిది మాసాల వరకు కాస్తూనే ఉంటాయి. మధ్యమధ్య కొన్ని తీగెల్ని కోసి వేస్తూ ఉండడం మంచిది.

బాగా పైత్యం చేస్తాయి

చెమ్మకాయలు బాగా పైత్యం చేస్తాయి. కొద్దిగా క్లేష్మాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. వీర్యవృద్ధిని చేస్తాయి.

దొండకాయ

(Bryonia Grandis - Coccinea Indica)

దొండకాయల్లో పలురకాలు ఉన్నాయి. అందులో తియ్యదొండ ముఖ్యమైంది.

సామాలు

తియ్యదొండని అరవంలో కోవై అంటారు.

మధుతుండి, రక్తఫల, తుండికేరిఫల, ఓష్ఠోపమఫల, తుండికా, ఛర్దినీ, తిత్తిరిఫల, కాంచననామికా, క్లేష్మకృత్, బోధనాశినీ అనేవి తియ్యదొండ యొక్క సంస్కృతనామాలు.

ఇందులో కొన్ని గుణసంజ్ఞా వాచకాలై ఉన్నాయి. ఛర్దినీ అనగా వాంతి కలిగించేది అని అర్థం. స్లేష్మకృత్ అనగా స్లేష్మాన్ని కలిగించేది అని భావం. బోధనాశీనీ అనగా బుద్ధిబలాన్ని తగ్గించేది అని అర్థం.

తీగముక్కే విత్తనం

దొండపాదుకు తీగముక్కే విత్తనం. కణుపు పైకి ఉండే టుట్లు తీగముక్క రెండుకొసలూ భూమిలో పాతితే కణుపుదగ్గర చిగురు తొడిగి పాదు పైకి వస్తుంది.

బహు వార్షికమైంది

మనకు కాయకూరల్ని ఇచ్చే వృక్షాల్లో బహువార్షికంగా పెరిగే వానిలో దొండ, మునగ పేర్కొనతగ్గవి.

దొండపాదు పువ్వు, మాఘ మాసాల్లో తప్ప మిగతా అన్ని మాసాల్లోనూ సంవత్సరం పొడుగునా కాస్తూనే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దొండపాదు పువ్వు మాసంలో పుట్టింటికి వెళ్లి మాఘమాసానికి మళ్లి వస్తుం

దనే సామెత ఈసందర్భమైందే.

దొండపువ్వుతోనే పిండ పుడుతుంది. పిండ ముదిరి కాయ అవుతూ ఉండగా క్రమంగా పువ్వు ఎండి రాలిపోతుంది.

పువ్వులు తెల్లగా ఉంటాయి. కాయలు పసిరికరంగు కలిగి తెల్లని చారలతో ఉంటాయి. పండు ఎర్రగా ఉంటుంది. దొండపండు ఎరుపు అనే నానుడి కూడా వర్పడి ఉంది.

రకాలు

దొండలో చాలా రకాలు ఉన్నాయని ఆదిలోనే తెలుసుకొని ఉన్నాము,

హంకలమీద పాకే కాకి దొండ అనే రకపు దొండ వైద్యానికే కాని కూరకు పనికిరాదు. ఇది మిక్కిలి చేదుగా ఉంటుంది. పురిటిలో పిల్లలకు ఈ కాకిదొండాకు పసరు కొద్దిగా పోస్తారు. 'చిన్నప్పుడు తాగిన దొండాకు పసరు దగ్గరనుంచీ కక్కిస్తాను' అనే సామెతలో ప్రస్తావితమైన దొండ కాకిదొండే.

చేదుగా ఉండే దానినుండి వేరై నదని తెలపడానికే మనం కూరకు వాడే దొండకు తియ్య దొండ అనేపేరు ఉంచారు.

కూరకు పనికివచ్చే దొండలు

కాకిదొండ, తియ్యదొండ కాక చిరుదొండ, నేతిదొండ, ఆదొండ అనే మరో మూడు రకాల దొండలు ఉన్నాయి. ఈ మూడు రకాల దొండలు తియ్యదొండలాగానే కూరకు పనికి వస్తాయి. తియ్యదొండ లోపాటు ఇవిన్నీ బుద్ధి మాం ద్యాన్ని కలిగించేవే.

వరుగు

ఆదొండకాయలతో వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగు గుండెలికి బలాన్ని కూరుస్తుంది.

మామూలు కూరలు దొర కని దినాల్లో కూడా దొరుకు తాయి కాబట్టి దొండకాయలు ప్రత్యేక వరణీయాలు ఏ ఉన్నాయి.

మధురరసం కలది

తియ్యదొండ, పేరుకు తగ్గట్టే మధురరసం కలది, శీతవీర్య

మైనది, మధురవిపాకం కలది.

దొండకాయల కూర మగ వారికి వీర్యస్తంభనాన్ని చేస్తుంది; ఆడువారికి పాలు పడ చేస్తుంది.

కామెల మొదలయిన నేత్ర రోగాల్లో తియ్య దొండకాయ కూర మిక్కిలి హితవుగా ఉంటుంది.

తియ్య దొండకాయలు విష దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.

తియ్య దొండపండు చను బాలను వృద్ధిచేస్తుంది.

తియ్యదొండ పిత్తం, రక్త దోషం, వాపు, పాండువు, క్షయ వీనిని పోగొడుతుం దని సర్వా షధి గుణకల్పకం చెబుతూ ఉంది.

చెడు గుణాలు

ఐనప్పటికీ దొండకాయల వద్ద కొన్ని చెడు గుణాలున్నా ఉన్నాయి.

దొండకాయ మలబద్ధాన్ని, కడుపుబ్బను కలిగిస్తుంది.

చాలా నీళ్లలో వేసి ఉడికిస్తే కాని దొండకాయల ఫలద

దని చెబుతారు. ఉడికించని పోసిన నీళ్లు మిగలకుండా దొండకాయలు ఉడికిస్తే బాగా త్వంచేసి తల తిరుగుతుంటారు.

ఈ దుర్గణాల కంటే ప్రబలన దుర్గణం మరి ఒకటి తియ్యదొండవద్ద ఉంది.

బల నాశనం

తియ్యదొండకాయల కూరకు బలాన్ని నాశనం చేస్తుంది.

దీనికి ఉదాహరణగా మనకు ఒకకథ చెబుతారు. విద్వంస మధమని ప్రసిద్ధినందిన నైకావ్యాన్ని రచించిన శ్రీకృష్ణుడు మొదట నల చరిత్రను కావ్యంగా వ్రాశాడు. అది రికేళ పాకంలో ఉండింది. రని చింపివేసి మళ్ళీ వ్రాశాడు. న్న నారి కేళ పాకంలో నేది. అప్పుడు అతడు తరుచు దొండకాయల కూర తింటూ బుద్ధి బలాన్ని నాశనం చేసు పెక్కు శబ్దాలని మరిచి

పోయాడు. ఆమీద ఇప్పుడు ప్రచారంలో ఉన్న నైషధం వ్రాశాడు. అది కొంతవరకు సులభశైలిలో పడిందనే చెప్పవచ్చు. ఎంత సులభశైలిలో పడినా అది విద్వంస మధంగానే రాణిస్తూ ఉంది. మొదటి కావ్యాలుగా కాక ఇది కొంతవరకు సులభార్థబోధకం కావడానికి కారణం దొండకాయల వల్ల శ్రీహర్షునికి కలిగిన బుద్ధి మాంద్యమే.

విరుగుడు

కాబట్టి తియ్యదొండను మితంగా వాడాలి. కాకరకాయలు, దోసకాయలు తియ్యదొండ గోషాల్ని హరించడముగో శ్రేష్ఠమైనవి. అందుచేత తియ్యదొండ వంటకాన్ని వాడేటప్పుడల్లా కాకరకాయ వంటకాన్ని కాని, దోసకాయ వంటకాన్ని గాని వాడుతూ ఉండడం మంచిది.

దోసకాయ

(Cucumber - Cucumis Utilipimus.)

రకాలు

దోసకాయల్లో పరిమాణాన్ని పట్టి పందిరి దోస, మామూలు దోస, నక్కదోస అని మూడు రకాలు; ఆకారాన్ని పట్టి కోలదోస, గుండ్రదోస అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

నామాలు

మామూలు దోసకాయకి అరవంలో వెళ్ల రిక్కాయ్ అనీ; సంస్కృతంలో త్రపునం, క్రిమలం, గజదంతఫలం అనీ పేళ్లు.

నక్కదోసకాయకి సంస్కృతంలో కర్కటీ, లోమశీ, వ్యాళపత్రా, ఏర్వారు, బృహత్పలా అని పేళ్లు.

పెంపకము

దోస పాదులు మృగశిరకారైలో పెడతారు. దోస గింజలు పెట్టిన ఐదోనాడో, ఆరోనాడో మొలుస్తాయి. మొలిచిన నెలా పదిహేను రోజుల్లో లేక రెండు మాసాల్లో గూత పూస్తాయి.

దోసపాదుల్ని మాఘ మాసంలో కూడా పెట్టవచ్చు. అయితే ఈపాదులు నాటిన మూడున్నర మాసాలకు కాని కాపు ప్రారంభించవు. ఆకాపు ఐనా అంత జాస్తీ కాదు.

ఆకారం బాగోనివి, పురుగులు పట్టినవి ఐన దోసపిండెల్ని ఎప్పటికప్పుడు తుంచివేయాలి. దోసకాయల్ని పాదునే ముదరనిచ్చి పండనిస్తే పాదు త్వరగా కాపు ఉడిగిపోతుంది.

దొండకు లాగే దోసకు కూడా పిండెనుండే పూవు బయలుదేరుతుంది.

నీరుకలిగి ఉంటుంది

దోసకాయ, దోసపండు నీరు కలిగి ఉంటాయి. దోసపండుకు తోయఫల అనే సంస్కృత నామం ఉంది. తోయఫల అనగా నీరుగల పండు అని అర్థం.

దోసకాయ మధురరసం కలది. శీతవీర్యమైంది. విపాకంలో మధురంగా ఉంటుంది.

మూత్రాన్ని జారీ చేసే
కూరగాయల్లో దోస ఒకటి.

దోసకాయలు బాగా చెమ
టను పుట్టించి చర్మానికి మేలు
చేస్తాయి. చలవ చేస్తాయి.
వీర్యానికి వృద్ధిని ఇస్తాయి.

వండకుండా పచ్చడి

దోసకాయతో పులుసు,
కూర మొదలైన వ్యంజనాల్ని
సుళువుగా చేయవచ్చుననుట
పలువురు ఎఱిగిన సంగతే. వండ
కుండా పచ్చడిగా చేయదగు
కూరగాయల్లో దో స కాయ
ఒకటి.

నక్క దోసగుణాలు

నక్క దోస రూక్షగుణం
కలది. మలాన్ని బంధిస్తుంది.
మధురరసం కలది. కొద్దిగా
గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా
రుచిని పుట్టించి పిత్తాన్ని పో
గొడుతుంది.

నక్క దోసకంటే మామూ
లు దోసకాయ కొంచెం పెద్ద
దిగా ఉంటుంది.

నక్కదోసకాయ లాగున
ఈ దోసకాయ కూడా మధుర

రసం కలదే.

ఈ దోసకాయని గురించి
సర్వాషధి గుణకల్పకం ఇట్లా
చెబుతూ ఉంది :

“దో స కాయ చలువ
చేస్తుంది. తాపం, కఫం, పిత్తం
వీటిని హరిస్తుంది. కాని రక్త
దోషాన్ని కలుగచేస్తుంది.”

పెద్ద దోసకాయ అత్యంత
వాతల మైంది. లేతది ఐన పెద్ద
దోసకాయ అతిమూత్రాన్ని కలి
గిస్తుంది.

మూర్ఛను తగ్గించే కూర
గాయల్లో పెద్దదోస ఒకటి.

కాలాన్ని బట్టి

కాలాన్నిబట్టి దోసకాయ
గుణాల్ని వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా
వర్ణిస్తూ ఉంది :

“వర్షా కాలమందు, శర
త్కాలమందు పుట్టిన దోస
కాయ హితకరమైంది కాదు.
కాబట్టి దానిని ఆకాలాల్లో తిన
కూడదు. హేమంత ఋతువులో
పుట్టిన దోసకాయ ధుచికరం,
పిత్త నాశనకరం ఐ తినతగి
ఉంటుంది.”

విరుగుడుగా

పిండివంటల్లో బొబ్బట్లు (బబ్బట్లు) బాగా గురుత్వమైనవి. అవి వండుకున్న నాడు దోస కాయ పచ్చడి కూడా చేసుకుని తినాలి. తింటే బొబ్బట్లు సులభంగా జీర్ణ మవుతాయి.

పచ్చిరసం వాడకం

దోసకాయ రసమూ, ద్రాక్ష రసమూ కలిపి సేవిస్తే అనేక విధాలైన మూత్ర రోగాలు పోతాయి.

దోసకాయల పచ్చిరసంలో సి. విటమిన్ ఉంది. దోసకాయల నుండి పచ్చిరసం తీయడం అత్యంత సులభం. కాని దోసకాయల పచ్చిరసం అంతరుచిగా ఉండదు. టామాటా పచ్చిరసంతో కాని, అనాసపళ్ల పచ్చిరసంతో కాని సరికిసరి కలుపుకుని తాగితే బాగా రుచిగా ఉంటుంది.

అధికమైన అలసటచేత పాలి పోయిన చర్మాలకు ఈ రససేవనం రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. రక్తశుద్ధి చేయడంలో దోస

కాయల పచ్చిరసం అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

తరగడానికి ముందు దోసకాయని బాగా కడిగి ఉపయోగించాలి.

తోక్కతోనే ఉపయోగించాలి

తోక్క తీసివేసిన దోసకాయ ముక్కలకంటే తోక్కతో ఉన్న దోసకాయ ముక్కలు సులభంగా జీర్ణ మవుతాయనే సంగతిని మనం ఎప్పుడూ మరిచిపోకూడదు.

దోసకాయని తోక్కతో ఉపయోగించడం కిట్టనివారు తోక్కను సాధ్యమైనంతగా తేల్చి తీసివేయాలి.

పసుపుపచ్చని తోక్క కీ, లోని తెల్లనిపదార్థానికి నడుమ దోసకాయల్లో ముదురు ఆకు పచ్చరంగు పొరలు ఉంటాయి. ఈ పొరలు దోసకాయయొక్క రుచిని, పదార్థపు విలువను హెచ్చిస్తాయి.

ముఖవర్చస్సును పెంపొందిస్తుంది
దోసకాయ తోక్కలతో ఒళ్లు దుద్దుకోవడం చాలా మంచిది.

చర్మ దోషాన్ని పోకార్చు
డంలో దోసకాయ సాటిలేనిది.
ముఖవర్చస్సును పెంపొందించ
డానికి చేయబడు లోషనులు,
క్రీములు దోసకాయల రసం
తోలే చేయబడుతూ ఉండడం
పలువురికి తెలియదు. చర్మా
నికి ఎంతో మేలు చేకూర్చేది
కావడంచేతనే శాస్త్రజ్ఞులు
ముఖసౌందర్యాన్ని పోషించు
లోషనులను, క్రీములను చేయ
డానికి దోసకాయను చేకొను
చున్నారు.

ఎండచేత వాడి వత్తలయిన
చర్మానికి దోసకాయరసం
రాయడంవల్ల, దోసకాయ
పెచ్చులతో ఒళ్లు తోముకోవ
డంవల్ల మంచి ఉపశాంతి కలుగు
తుంది.

సౌందర్య పోషణానికి

దినదినమూ వంట సమ
యాల్లో నిప్పు సెగ యొక్క
తాకిడికి పాల్పడి సహజకాంతిని,
సౌందర్యాన్ని కోలుపోయే తమ
ముంజేతుల్ని స్త్రీలు దోస
కాయ పెచ్చులతో రద్దుకుని

కడుగుకుంటూ ఉంటే అవి
సహజకాంతిని, సౌందర్యాన్ని
కోలుపోకుండా ఎప్పటి నవకంతో
ఒప్పుతూ ఉంటాయి.

ముక్కల పచ్చడి

నిమ్మకాయ రసంతో
తయార చేసిన దోసకాయ
ముక్కల పుల్లటి పచ్చడి
జిహ్వాకు ఎంతో రుచిగా ఉండ
డమే కాకుండా దేహానికి ఎంతో
పుష్టిని ఇస్తుంది.

దోస వరుగు

కృష్ణా జిల్లా నందిగ్రామ
ప్రాంతంలో నక్క దోసకా
యిన్ని తరిగి ఎండించి వరుగు
చేస్తారు. ఆ వరుగు కొద్దిపులుపు
రుచిలో చాలా బాగా ఉం
టుంది.

గింజల ఉపయోగం

జూన్, జూలై మాసాల్లో
మద్రాసు ప్రాంతంలో విశే
షంగా వచ్చే గుండ్ర దోస
గింజల్ని ఒలిచి వక్కపాడిలో
కలిపి వాడతారు.

గట్టి పడితే

నిలవఉండడంచేత గట్టిపడిన

దోసకాయల్ని రెండుగా కోసి
గింజలు తీసివేసి ఉప్పు చేర్చి
మరగబెట్టిన నీటిలో కొద్దిసేపు
నాననిస్తే ఉపయోగించ తగే
టట్లుగా మెత్తపడతాయి.

అపథ్య పరిస్థితులు

శుక్రవృద్ధిని కోరేవారు
నక్కుదోసకాయను తినకూడదు.
నక్కుదోసకాయ మూత్రరోధా
న్ని కలిగిస్తుంది.

పంటిచిగురు ఉబ్బి బాధ
పడేవారు దోసకాయ వాడ
కూడదు.

బాగా ముదిరి పండకుండా
దోరస్థితిలో ఉన్న దోసకాయలు
తినతగ్గవి కావని అనుభవజ్ఞులు
చెబుతారు. అట్టి కాయలు వీనస
రోగాన్ని పుట్టిస్తాయి.

విరుగుడు

సాంటి, తేనె, ఉప్పు ఇవి
దోసకు విరుగుళ్లు.

నిమ్మకాయ

(Lime - Citrus Acide)

నామాలు

నిమ్మకాయకు అరవంలో ఎలు
మిచ్చుంకాయ్ అనిపేరు. జం
బీరక, దంతశత, దంతహర్షణ,
జంబీర, వక్త్రశోధి, జంభల
అనేవి నిమ్మకాయకు సంస్కృత
నామాలు.

సర్వాషధిగుణకల్పకం
నిమ్మకాయగుణాల్ని ఇట్లా వర్ణి
స్తుఉంది :

కాకచేస్తుంది

“నిమ్మకాయ పుల్లగా ఉం

టుంది. శూలను పోగొడుతుంది.
కఫవాతాల్ని హరిస్తుంది. గురు
త్వాన్ని చేస్తుంది. కొంచెం కాక
కూడా చేస్తుంది. నోటి అరుచి,
హృద్రోగం, అగ్నిమాంద్యం,
క్రిములు వీటిని హరిస్తుంది.”

నిమ్మపండ్ల గుణాల్ని గురించి
వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా వివరిస్తూ
ఉంది :

రుచినికలిగిస్తుంది

“నిమ్మపండ్లు ఉష్ణంగా,
పాచకంగా, పులుపుగా, కారం

గా, వగరుగా, లఘువుగా ఉంటాయి. నేత్రాలకు హితకరమైనవి. రుచిని, అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తాయి. కఫం, వాయువు, వాంతి, దగ్గు, కంఠరోగం, క్షయ, పిత్తం, శూల, త్రిదోషం, మలస్తంభనం, విషూచి, బద్ధోదరం, ఆమవాతం, గుల్మం, క్రిమి వీటిని నశింపజేస్తాయి."

నిత్యం సేవించితగ్గది

నిమ్మపండు చెట్టున ఎంత పండితే అంత అధికగుణం కలిగి ఉంటుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

స్వాస్థ్యం నిత్యం సేవించితగ్గ వస్తువుల్లో నిమ్మ పండు ఒకటి.

రోజూ భోజనంలో పప్పున నిమ్మరసం పిండుకుంటూ ఉంటే రసాయనంగా పని చేస్తుంది. యకృత్కీలహలలోని దోషాలను పోగొడుతుంది.

నిమ్మపళ్ల రసాన్ని కూరల్లో, పచ్చళ్లలో చింతపండుకు బదు

లుగా వాడుకోవడం చాలా మంచిది.

దప్పిని తగ్గిస్తుంది

దప్పిని తగ్గించే కూరగాయల్లో నిమ్మకు సాటి ఐంది మరి ఒకటి లేదు. నిమ్మ నేత్రరోగాన్ని, పిత్తాన్ని నయం చేస్తుంది.

నిమ్మకాయతో నిలువ పచ్చళ్లు తయారు చేస్తారు.

నిమ్మకాయరసంతో చారుకాస్తే ఒక మెలుకువ వహించడం అవసరం. చారుకాచికిం దకు దింపాక నిమ్మకాయరసం సింజాలి. ముందే సిండుతే చారు చేదునస్తుంది.

జంబీర సానకం

నిమ్మపండ్లరసం, అల్లపురసం సమభాగంగా గ్రహించి వలసిన పంచదారవేసి తయారు చేసిన పాకాన్నే జంబీరసానకం అంటారు. ఈ సానకం చేదు మందులకు అనుపానంగా అక్కరకు వస్తుంది. ఇది అరుచి పోగొట్టేదిగా, పైత్యహరంగా ఉంటుంది.

బొంబాయిగాలు

నిమ్మరసం పైకి రాయడం వల్ల కాని, లోపలికి నేవించడం వల్ల కాని చర్మానికి హితంగా ఉంటుంది.

నిమ్మపళ్లరసం తలకు మద్ద నాచేస్తే పిచ్చి తగ్గుతుంది.

కముకు దెబ్బలకు నిమ్మ కాయ కాక (సుఖోష్ణమైన నూనెలో కాని, నేతిలో కాని ముంచి కాపడం ఈయడం) గుణకారిగా ఉంటుంది.

దంతధావనచూర్ణం

నిమ్మకాయ డిప్పల్ని ఎండించి కాల్చి మసిచేసి ఆమసిలో సైంధవలవణం కలిపితే చక్కని

దంతధావనచూర్ణం తయారు అవుతుంది. ఈ చూర్ణంతో పళ్లతోముకుంటే దంతరోగాలు ఏమీ ఉండవు.

నిషిద్ధాలు

దేనితోటీ కలగలుపు లేకుండా నిమ్మరసం ప్రత్యేకం నేవిస్తే వీర్యం నీళ్లకంటే పలచనై పోతుంది.

ఉబ్బువ్యాధి, రక్తహీనత, శ్లేష్మరోగం మొదలయిన వ్యాధుల్లో నిమ్మకాయ పులుపు నిషిద్ధం.

నిమ్మపళ్ల సంబంధమైన దోషాన్ని హరించడానికి కొర్రలు మంచి ఉపయోగకాదులు.

పనస కాయ

(Jack - Artocarpus integrifolia)

నామాలు

పనస కాయని అరవంలో

పెలాకాయ్ అని అంటారు.

కంటకఫల, శ్వాసహా, గర్భకంటక అని దీని సంస్కృత నామాలు.

సర్వావధిగుణకల్పకం పనస

కాయ గుణాల్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది.

“పనసకాయ మలబంధాన్ని చేస్తుంది. వాతాన్ని చేస్తుంది. లేత పనసకాయ నీరసాన్ని కలిగించినా మనోహరంగా ఉంటుంది. దోర పనసకాయ అన్ని

దీ ప్రిని చేస్తుంది.”

పనసకాయ దొరికినప్పుడు తద్దినంపెట్టమన్నారని సామెత. ఇది పితృదేవతలకి ప్రియకరమైంది.

తెల్లని పాలబంక

పనసకాయ చెక్కు చెక్కినప్పుడు తెల్లని పాలు కారుతాయి. ఈ పాలు పనసచెట్టు యొక్క సర్వాంగకాలకు ఉంటాయి. ఈ పాలు చేతికి బంకగా అంటుకుంటాయి. నువ్వుల నూనె రాచుకుంటే ఈ పాలబంక అంటుకోదు. చేతికి అంటుకున్న ఈ పాలబంకని వదుల్చుకోడానికి కూడా నూనె పట్టించుకోవాలి.

పనసపొట్టు

లేత పనసకాయల్ని కూరకు ఉపయోగిస్తారు. కూరకొరకు పనసకాయని పై చెక్కు చెక్కి కత్తితో కాయని పొట్టుగా కొట్టాలి పనసపొట్టులో కొద్దిగా పసుపు, నూనె కలిపితే కనరు ఎక్కుకుండా ఉంటుంది.

కూర గుణాలు

ప న స కాయ వగరురసం కలది. విపాకంలో కటురసానికి మారుతుంది.

పనసకాయ కూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కాని పథ్యకరమైందికాదు. త్రిదోషాల్ని కలిగిస్తుంది. వేడి చేసి శ్లేష్మాన్ని ఉద్రేకపరుస్తుంది.

తొనలు : పెచ్చులు

పనసపండు మధురమైంది. ఇందలి తొనలు కొన్ని తక్కువ మాధుర్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని పిండితొనలు అంటారు. బాగా మధురంగా ఉండేవాటిని తేనెతొనలు అంటారు. తొనలు తీసివేసిన పండుపనసపెచ్చుల్ని కూరకు, పులుసుకు వాడతారు,

పనసగింజలు

బాగా పండిన పనసపండులోని గింజల్ని ఉడకబెట్టి కాని, కాల్చుకుని కాని, పప్పుకూరగా వండుకుని కాని తింటారు.

పనసగింజలు మధురరసం కలిగి శుక్రాన్ని వృద్ధి పరుస్తాయి. మలాన్ని బంధించి గుర్ర

త్వాన్ని కలిగిస్తాయి. మూత్రా నిషేధం
న్నిమాత్రం బాగా జారీ నేత్రరోగులు పనసకాయ
చేస్తాయి. కూరను వాడకూడదు.

పొట్లకాయ

(Snakegourd: Trichozanthes Anguine)

నామాలు

పొట్లకాయని అరవంలో పొడ
లంగాయ్ అంటారు.

పటోల, కులక, పాండుక,
కర్కశచ్చద, రాజీఫల, పాండు
ఫల మొదలైనవి పొట్ల సం
స్కృతనామాలు.

వెంపకం

పొట్ల విత్తులు నాటిన వారం
లోపుగా మొలుస్తాయి. మొలి
చిన నెలాపది హేనురోజులకు
బాగా తీగలు వెట్టి పూత పూస్తా
యి. పొట్లపాదులు మూడు
మాసాలు ముమ్మరంగా
కాస్తాయి.

పొట్ల పిండెలకు చీవరను
రాళ్లుకట్టాలి. కడితే అవి బాగా
సాగి పొదుపుగా ఉంటాయి.

కాయ

పొట్లకాయల్లో కొన్ని

తెలుపు డౌలుగా, కొన్ని నలుపు
డౌలుగా ఉంటాయి.

ఇవి కాక పొట్లలో లింగ
పొట్ల అని ఇంకోరకం ఉంది.
లింగపొట్లకాయలు చిన్నవి.
ఈకాయలు జంటగా కాస్తాయి.

శ్రద్ధవహిస్తే పొట్లకాయల్ని
అన్ని కాలాల్లోనూ కాపించ
వచ్చు.

అన్ని రకాల పొట్లకు ఒక
విధమైన గబ్బువాసన ఉంది.

వెండిలోహం ఉంది

పొట్లకాయలో వెండిలోహం
నిండారి ఉంది. పొట్లకాయలు
వేడి చేస్తాయి.

సర్వవిధములైన రోగాల్లో
నూ పొట్లకాయ హితకరమై
ఉంటుంది. శరీరంలోని నిక్కా
కను, నీరసాన్ని తగ్గించడంలో
పొట్లకాయ సమర్థమైంది.

ఎల్లప్పుడూ పథ్యకరమైంది

పొట్లకాయకూర పథ్యకరమైంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది.

పొట్లకాయను గురించి ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

‘పొట్లకాయ మధురరసం కలది. అది పిత్త దోషాన్ని హరించి రుచిని పుట్టిస్తుంది. శరీరానికి పుష్టిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. పొట్లకాయ సామాన్యంగా ఎప్పుడూ పథ్యకరమై ఉంటుంది.’

పొట్లకాయ త్రిదోషాలు, అరుచి, కామిల, కుష్టువు, మేహం, జ్వరం, నేత్రరోగం, పాండువు, వ్రణం, అగ్నిమాంద్యం, వాపు, క్రిములు వీనిని పోగొడుతుందని సర్వావధి గుణకల్పకం చెబుతూ ఉంది.

వంటకాలు

పొట్లకాయ ప్రత్యేకం కూర వండుతారు. కందిపప్పు, పెసరపప్పు, తెలకపిండి, నువ్వుల పిండి, పాలు మున్నగువానితో కలగలుపుకూర వండుతారు. పొట్లకాయ ముక్కలు ఉడికించి పెరుగులో కలిపి పచ్చడి చేస్తారు.

పొట్లకాయను ముక్కలుగా తరిగి కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చి నలిపి నీరు పిండివేస్తే గబ్బువాసన కొంత తగ్గుతుంది.

నిషిద్ధాలు : విరుగుళ్లు

పొట్లకాయ కోడిగుడ్డు కలగలవుకూర విషంతో సమానమని చెబుతారు.

హిస్తీరియా వ్యాధిగల స్త్రీలు పొట్లకాయను వాడకుండా ఉండడం మంచిది.

ఆవాలు, దోసకాయలు, కాకరకాయలు పొట్లకాయల దోషాన్ని హరిస్తాయి.

బటానీ

(Pisum Sativum - Peas)

నామాలు

బటానీని సంస్కృతంలో

రేణుక, ముండచణక,
కళాయ అని వ్యవహరిస్తారు.

ఆకార లక్షణాలు

బటానీ ఉలవవలె తీగలు
సాగే చిన్న మొక్క.బటానీకాయలు కందికాయ
ల్లాగ పైన డిప్పలతో, లోన
గింజలతో ఉంటాయి.

పెంపకం

బటానీలు మొలవడానికి
రెండువారాల వరకు పడు
తుంది. పండడానికి బటానీలో
కొన్ని రకాలు మూడుమాసాలు,
 మరికొన్ని రకాలు నాలుగు
మాసాలు పడతాయి.బంగాళా దుంపలు తవ్వి
వేసిన పొలాల్లో బటానీలు
బాగా ఎదుగుతాయి. చిన్న
విగా ఉన్నప్పుడు బటానీ మొక్క
లికి శీతగాలి అవసరం. పొట్ట
తగిలిన దగ్గరనుంచీ మంచి ఎండ
వుండాలి. ఈ రోజుల్లో వాటికి

తరుచు (నీటి) తల్లు

ఉండాలి.

ఉత్తర దక్షిణాలుగా

బటానీ మొక్క

ఉత్తర దక్షిణాలుగా

ఎండవేడిమి బాగా

తుంది. నారునాటే

నీలకు అంత మంచి

బటానీ తీగలకు ఏదీ

మైన అవలంబనం ఉ

నరం. బటానీ మొక్క

అంగుళాలు ఎద

దాని ప్రక్కను

పాతాలి.

కాయల కోత

కాయల్ని పా

గానే ముదిరిపోని

కాపు తగ్గిపోతుంది.

తయారైన కాయలే

కప్పుడు కోసి వేస్తూ

మంచిది. కోయడా

ఉపయోగించాలి గా

తుంచడం అంత మ

బటానీ మొక్కలకు బూజు రోగం తగలడం తరుచు కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

సత్తువ అవసరం

బటానీ పండించ తలచిన పొలానికి బాగా సత్తువ చేర్చాలి. చల్లక ఇంకా రెండు మూడు నెలలు ఉందనగానే చీకుపెంట, ఆకుపొట్టు, పిడకలు కాల్చిన బూడిద మొదలయినవి ధారాళంగా వేసి నేలను సిద్ధంచేయాలి. నేల ఎంత గుల్లగా ఉంటే అంత మంచిది.

రకాలు

బటానీలలో చిన్న పెద్ద రకాలు ఉన్నాయి. చిన్నరకపు బటానీని అడుగున్నర దూరపు చాళ్లలో అంగుళానికి ఒక గింజ చొప్పున, పెద్ద రకపు బటానీని మూడు అడుగుల దూరపు చాళ్లలో రెండు అంగుళాలకు ఒక గింజ చొప్పున నాటాలి.

పచ్చి బటానీ వాడకం

వేయించిన బటానీ గింజల్ని బజారుల్లో కొనుక్కు తినడమే కాని పచ్చి బటానీలని కూరల్లో ఉపయోగించడం మన వారికి

అంతగా తెలియదు.

మదరాసు మార్కెట్టుల్లో కూరల్లో ఉపయోగింపఁగిన పచ్చి బటానీలను విరివిగా అమ్ముతారు. ఆంగ్లో ఇండియనులు వానిని విస్తరించి వాడతారు.

కారట్ దుంప ముక్కల, బటానీగింజల కలగలుపు కూర ఆఫ్రికా ఖండవాసులకు ప్రీయమైన వంటకం.

బటానీలను మనం కూడా విస్తరించి వంటకాల్లో వాడుకోవడం నేర్చుకోవాలి.

రాగి : ఇనుము

పచ్చి బటానీలలో ఎ. బి. సి. విటమిన్లు ; పొటాష్, రాగి, మెగ్నీషియం లోహాలు ఉన్నాయని 'టిట్ బిట్సు' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ వ్రాసి ఉన్నాడు.

బటానీ గింజల్లో పిండి పదార్థం జాస్తీ. కాగా వానిలో ప్రోటీనులు బాగా ఉన్నాయి. బటానీలు చాలా కమ్మగా ఉంటాయి. మంచి బలకరాలు.

బటానీలలో ఇనుము ఉంది.

అధికంగా తింటే

బటానీలు శీతవీర్యమైనవి.

అధికంగా తినడంవల్ల అపాన

వాయువును, ఆమమును పెంచు

తాయి. కొంచెం పైత్యాన్ని,

గురుత్వాన్ని చేస్తాయి.

బీర

(Angular gourd - Luffa Foetida)

నామాలు

బీరకాయకు అరవంలో పీర్కం
గాయ్ అని పేరు.

కోశాతకీ, మహాజాలీ, స్వాదు
హేమ, పీతపుష్ప, కర్కోటకీ,
హేమపుష్పిక, కర్కటిచ్చహ
అనేవి బీరయొక్క సంస్కృత
నామాలు.

పెంపకం

బీరగింజలు పెట్టిన నాలు
గైదు దినాల్లో మొలకెత్తు
తాయి. నెలాపదిహేను రోజు
ల్లో పూవులు పూస్తాయి. పూ
వులు పూయడానికి ఆరంభించిన
పది రోజులకు కాయలు కూరకు
పనికి వస్తాయి. బీర పాదు
కూడా మాసాలు ముమ్మరంగా
కాస్తుంది. బీరపాదులు పూతకు వచ్చే
మయంలో పాదు మొదట

గొప్ప తవ్వి ఒకటి రెండు రో
జులు గాలి తగిలి ఎండేటట్లు చేసి
ఆమీద నీరు కట్టడం మంచిది.

త్వరగా మదురుతాయి

బీర పాదుల తోటల్లో రోజు
విడిచి రోజు కాయలు కో
సెయ్యాలి. లేకపోతే ముదిరి
పోతాయి. వంకాయలు అంత
తొందరగా మదురువు.

రకాలు

పెద్దబీర, ఏనుగుబీర, నేతి
బీర, పొట్టి బీర, నిడుపు బీర,
గుత్తి బీర, గరుకు బీర, నున్న
బీర అనేవి బీరల్లో రకాలు.

ఇందులో ఒక్క నేతిబీర
తప్ప మిగతా అన్ని బీరలు
తొలకరిని, శీతకట్టున కూడా
కాస్తాయి. శీతకట్టున కాసే బీర
కాయల్నే పైరు బీరకాయ
లంటారు. నేతి బీరపాదులు

తొలకరిని పెట్టినా శీతగాలి తిరిగితే కాని కాయవు.

నీటిని తగ్గించి ఆరుస్తుంది

ఒంటిలోని నీటిని తగ్గించి ఆర్చడంలో బీరకాయలు కాయ కూరల్లో సాటిలేనివి. అందుచేత ఇవి మిక్కిలి పథ్యకరమైనవి.

మధురరసం కలది

బీర సామూన్య గుణాల్ని సర్వాషధి గుణకల్పకం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

‘బీర మధురరసం కలది. కఫాన్ని, పిత్తాన్ని రెండింటిని పోగొడుతుంది. కొంచెంగా వాతాన్ని చేస్తుంది. బలవీర్యాల్ని కలిగించి రుచిని పుట్టిస్తుంది. లఘువుగా, స్నిగ్ధంగా ఉండి సర్వదా పథ్యకరమై ఉంటుంది.’

ఇక బీరలో కల రకాల ప్రత్యేక గుణాల్ని తెలుసుకుందాము.

రకాల ప్రత్యేక గుణాలు

పెద్దబీర చలువ చేస్తుంది, జ్వరాన్ని, గుల్మాన్ని, మహాజ్వరాన్ని పోగొడుతుంది. కఫవాతాల్ని కలిగిస్తుంది.

ఏనుగు బీరని. వైద్యంలోనే కాని వంటకాల్లో వాడరు.

పొట్టి బీరపాదు కాయల్ని గుత్తులుగుత్తులుగా కాస్తుంది. అందుచేత పొట్టిబీర అన్నా, గుత్తిబీర అన్నా ఒకటే.

పొట్టిబీర కఫ పిత్తాల్ని, అరుచిని, శ్వాసకాసాల్ని, మేహాన్ని, క్షయను, కుష్టువును పోగొడుతుంది. శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

నిడుపు బీరకాయ మధురంగా శుక్రవృద్ధికరంగా ఉండడమే కాకుండా, విషహారం కూడా వి ఉంటుంది.

నేతి బీరకాయ చలి జ్వరాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఎక్కిళ్లని, సామూన్య విషదోషాల్ని, రక్త పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది. రుచిగా ఉండి శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

లేతవి శ్రేష్ఠాలు

ఏ రకపు బీరకాయల్లోనైనా లేతవి శ్రేష్ఠాలు. కాబట్టి లోకజ్ఞుడైన కవి ఇట్లా అంటున్నాడు:

క. అంజెయును బీరకాయయు
 మంజెయు బాల్యమునఁ జాల
 మోహముగొలుపున్
 రంజన చెడి ముదిరిన కెను
 కం జాడరు కుండవరపు కవి
 చాడప్పా!

—కవి చాడప్ప శతకము

బీరకాయల్ని అనేకవిధాల
 వంటకాలుగా చేస్తారు.

పచ్చడి బద్దలు

లేత బీరకాయల్ని కొద్దిగా
 చెక్కుతీసి సన్నంగా, పొడుగ్గా
 ముక్కలు చేసేది. ఉప్పు
 కారం వేసి అందులో నిమ్మ
 రసం పిండేది. వీటినే బీరకాయ
 పచ్చడి బద్దలు అంటారు.

అపకవృద్ధిలో ఉపయోగింప
 తగ్గ అన్నాధరువుల్లో ఇది ఒకటి.

నిమ్మకాయ నిషేధమైన
 రోగులుతప్ప మిగతా అందరూ
 వీనిని నిరభ్యంతరంగా వాడ
 వచ్చు. ఈ ఆధరువు నిలవ
 ఉంచుకో తగ్గది కాదు. ఏపూ
 టకు ఆ పూటే చేసుకోవడం
 మంచిది.

కాయ పచ్చడి

బీరకాయ కాల్చి లేదా బీర

కాయ ముక్కలు వేయించి
 పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి
 పథ్యకరమైంది.

పొట్టు పచ్చడి

బీరపొట్టు అనగా బీరకా
 యలు తరిగేటప్పుడు తీసిన పై
 చెక్కు కర్రరోటిలో వేసి దంచి
 రసం పిండివేయాలి. రసం పిం
 డేసిన పొడి పొట్టును వేయించి
 రసవర్గాలు చేర్చి పచ్చడి
 చేస్తారు.

ఈ పచ్చడి చాలా పథ్యకర
 మైంది. సుఖ విరోచనాన్ని
 చేస్తుంది.

బీరకాయను ఇగురు కూర
 గా, పులుసు కూరగా, పప్పు
 కూరగా చేసుకోవచ్చు. పథ్య
 నియమాల్లో ఇగురుకూరే శ్రేష్ఠ
 మైంది.

బీరకాయ ప్రాశస్త్యం

బీరలో మొగతనాన్ని హె
 చ్చించే గుణం ఉంది.

అజీర్ణ దోషంవల్ల వంధ్య
 లైన స్త్రీలకు కొన్నాళ్లపాటు
 బీరకాయ పథ్యంతో అన్నం
 పెట్టాలి. ఆమీద వాడు

సంతానవతులు అవుతారు.

పథ్య సమయంలో బీరకాయని నేతితో వండుకోవడం మంచిది. బీరకాయలో ఉండే స్వల్ప దోషాన్ని నేయి విరిచి వేస్తుంది.

బొత్తిగా వాత శరీరాలకు బీర, నేతిబీర కాయల కూరలంత హితమైందిగా ఉండదు.

ఒళ్ళు శోషుకోడానికి

బాగా ముదిరి పండబారి

ఉన్న బీరకాయ తెచ్చి నిలుపు గారెండుబద్దలు చేసి పై బెరడు లోపలి గింజలు తీసివేసి ఎండ బెట్టుకునేది. ఎండిన తరవాత లోపలిప్రక్క నునుపుగా, వెలుపలిప్రక్క గఱుకుగా ఉంటుంది.

స్నానం చేసేటప్పుడు ఒళ్ళు తోముకోడానికి ఈ గఱుకు ప్రక్క బాగా ఉంటుంది. ఇట్టి దానినే బళ్ళారల్లో 'లూఫా' (Luffa) అనే పేరుతో విక్రయిస్తున్నారు.

బు డ మ

(Green Fruit: Bryonia Callosa)

నామాలు

బుడమకాయని తమిళభాషలో

శుక్లంకాయ్ అంటారు.

చిరబృతం, ధేనుకుగ్ధం, గోరక్షకర్మకీ అని దీని సంస్కృత నామాలు.

బుడమకు దోసపోలిక

బుడమ తీగకి దోసతీగకి కొన్ని పోలికలు ఉన్నాయి. బుడమపువ్వు దోసపువ్వు లాగున

ఉంటుంది. బుడమకాయ చిన్న దోసకాయ లాగున ఉంటుంది.

సర్వాషధిగుణకల్పకం దీని గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూఉంది :
మధుర రసము కలది

'బుడమకాయ మధురరసము, రూక్షగుణము కలిగి ఉంటుంది. పిత్తాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. శీతలంగా ఉంటుంది. మలాన్ని గట్టిపరిచి బంధిస్తుంది.

కొంచెం గురుత్వం చేస్తుంది.'

కూరకు : పచ్చడికి

బుడమకాయల్లో బాగా ముదిరినవి కూరకు శ్రేష్ఠమైనవి, బుడమకాయకూర క్రిమిహరమైంది.

బుడమకాయలతో పచ్చడి బద్దలు వేసుకుంటారు.

బుడమవరుగు

బుడమకాయలను తరిగి ఎండించి వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగులో ఒకవిధమైన మంచి పరిమళం ఉంటుంది. నూనెలో

వేయించుకుని ఉప్పు, కారం చల్లుకుని తింటే రుచిగా, జీర్ణకారిగా, లఘువుగా ఉంటుంది.

శ్రీనాథమహాకవి ఒకానొక చాటుధారలో నడినూక లేని మంచి బియ్యపు అన్నంలోకి బుడమవరుగు ఉంటే బాగుంటుందనే ధోరణి వెలిబుచ్చి ఉన్నాడు.

అధికంగా నీరు తాగడంవల్ల కలిగే దోషాన్ని పోకార్చడంలో బుడమవరుగు బాగా సమర్థమైంది; పథ్యకరమైంది; వాతశ్లేష్మహరమైంది.

బూడిద గుమ్మడి

(Wax gourd)

నామాలు

కూమ్మాండకీ, పుష్పఫలీ, పచనాళి, బృహత్పలా అనేవి బూడిద గుమ్మడి సంస్కృత నామాలు.

ఈ గుమ్మడిని మనం బూడిద గుమ్మడి అనే ఈసడింపునామంలో వ్యవహరిస్తాము. అరవలు మాత్రం దీనిని కళ్యాణపూశు

ణిక్కాయ్ అనే గౌరవ నామంతో వ్యవహరిస్తారు. కళ్యాణ పూశుణిక్కాయ్ అనగా పెండ్లి గుమ్మడికాయ అని అర్థం.

మాసాల తరబడిని నిలవ ఉండే కూరకాయల్లో బూడిద గుమ్మడి ఒకటి.

పాదాలు : వానికాపు

బూడిదగుమ్మడి విత్తులు



నాటి న వారంలో మొలకెత్తుతాయి. మొలకెత్తిన రెండు మాసాలకు బాగా పెరిగి పూత ఆరంభిస్తాయి. మూడోమాసం ఆఖరుకి కాయలు లభించడం అరుదుకాదు. ఈ పాదులు మూడు నాలుగు మాసాలు బాగా కాస్తాయి.

అరవలు: బూడిదగుమ్మడి వాడకం

పెద్దగుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి - వీనిలో బూడిదగుమ్మడే శ్రేష్టమైందని వైద్యులమతం. అయితే మనవారిలో కంటే అరవల్లో బూడిదగుమ్మడి వాడకం హెచ్చు.

మనం బూడిదగుమ్మడికాయల్ని ఒక్క వడియూలు పెట్టుకోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తాము. అరవవారు బూడిదగుమ్మడితో కూటు అనే ఒక విధమైన పలచటి పప్పుకూర తయారుచేస్తారు; చల్లపులుసు కాస్తారు; ప్రత్యేకం కూర వండుతారు.

అరవలు వంటకాల్లోనే కాక ఇతర విధాలుగా కూడా ఈ

గుమ్మడికాయల్ని ఉపయోగిస్తున్నారు.

దృష్టిదోష పరిహారార్థం

దృష్టిదోషపరిహారార్థం దీనిని అరవవారు శృంగాటకాల్లో అనగా నాలుగు వీధుల మొగట్లో నేలమీద వేసి పగలగొట్టి బలిదానం చేస్తున్నారు.

మనవారు కార్తికపూర్ణిమ నాడు పాపపరిహారార్థం సూరే గుమ్మడికాయల్ని అమ్మవార్ల గుళ్లలో ఇచ్చేటట్లు - మకర సంక్రాంతినాడు పెద్దగుమ్మడి కాయల్ని పురోహితులకు ఇచ్చేటట్లు అరవవారు మకరసంక్రాంతినాడు బూడిద గుమ్మడి కాయల్ని బ్రాహ్మణికి దానం చేస్తున్నారు.

మకరసంక్రమణ సందర్భ పూజాకలాపంలో బూడిదగుమ్మడిపువ్వుల్ని, ఆకుల్ని కూడా వాడుతున్నారు.

గ్రహపీడా పరిహారార్థం

గ్రహపీడాపరిహారార్థం బూడిదగుమ్మడిని యింటిముంగిట పైన వేలాడగట్టు తున్నారు.

సవగ్రహశాంతికి గాను కూ
ష్మాండపూజలు చేస్తున్నారు.

కోళ్లని, గొట్టెల్ని బలియిచ్చే
సందర్భాల్లో వానికి ప్రత్యా
మ్నాయంగా ఈ బూడిదగుమ్మ
డికాయల్ని దొలిచి అందులో
కుంకం ఎక్కించి పగులగొట్టు
తున్నారు.

అరవవారు వీనిని ఇంకా
అనేకవిధాలుగా ఉపయోగిస్తు
న్నారు. ఈ ఉపయోగాలకు ఏమి
కాని-వంటకాల్లో దీని ఉపయో
గాన్ని మాత్రం అరవలనుండి
మనం బహుళంగా గ్రహించ
వలసి ఉంది.

గుజరాతీలు : బూడిదగుమ్మడి

మనకంటేనూ, అరవవారి
కంటేనూ గుజరాతీవారు బూ
డిదగుమ్మడిని ఎక్కువగా ఉప
యోగిస్తారు. బూడిదగుమ్మడిలో
ఆ దేశంలో పెక్కు తరహాల
మిఠాయిలు తయారు చేస్తారు.
విశేష మేమిటంటే ఆ మిఠా
యిల్ని ఎవరికి వారు యింటిలో
మాత్రమే తయారు చేసుకోరు.

తాయి దుకాణదారులు దిన

దినమూ తయారు చేసి విరివిగా
విక్రయిస్తారు.

కూష్మాండలేహ్యము

ఆయుర్వేదవైద్యంలో విశే
షప్రచారంలో ఉన్న లేహ్యల్లో
ఒకటివన కూష్మాండ లేహ్యం
లోని ప్రధానవస్తువు బూడిద
గుమ్మడే. ఈ కూష్మాండలేహ్య
న్ని కాని, కూష్మాండఖండా
లతో తయారుచేసిన మిఠాయిని
కాని నేవిస్తే నీరసం, నిక్కాక,
క్షయ తగ్గుతాయి.

మధురాష్ట్ర రసాలు

బూడిదగుమ్మడి మధురాష్ట్ర
రసాలు గలది.

సర్వాషధిగుణకల్పకం బూ
డిదగుమ్మడి గుణాల్ని ఇట్లా వివ
రిస్తూఉంది:

“లేత బూడిదగుమ్మడికాయ
పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది. శీతలం
గా ఉంటుంది.

దోరస్థితిలో ఉండే బూడిద
గుమ్మడికాయ కఫాన్ని వృద్ధి
చేస్తుంది.

పండిన బూడిదగుమ్మడి

పండిన బూడిదగుమ్మడి

బాగా రుచిగా, కొంచెం శీత
లంగా ఉంటుంది. కొద్ది ఉప్పుగా
ఉంటుంది. లఘువుగా ఉండి
అగ్ని దీపనాన్ని కలిగిస్తుంది.
పొత్తికడుపుని శుద్ధి చేస్తుంది.
శుక్ర దోషాన్ని హరిస్తుంది.
వాతపిత్తశ్లేష్మ ప్రకోపాన్ని పో
గొడుతుంది.

బూడిదగుమ్మడితో పెట్టిన
వడియాలు వాతాన్ని, పిత్తాన్ని,
జీర్ణజ్వరాన్ని, శ్వాసకాసాన్ని,
నాణాల్ని, మేహాన్ని, విషాన్ని
హరించి శరీరానికి బలాన్ని కలి
గిస్తాయి.”

మనోహరంగా ఉంటుంది

వస్తుగుణపాతం బూడిదగు
మ్మడి గుణాల్ని ఇంకా ఇట్లా
వివరిస్తూఉంది.

“బూడిదగుమ్మడికాయ శీత
లంగా, గురువుగా, రూక్షంగా
ఉంటుంది. ధాతువృద్ధి, వస్తి
శుద్ధి, బలము, రుచి, కఫము
వీటిని కలిగిస్తుంది. మనోహ
రంగా ఉంటుంది. మూత్రఘాత
ము, ప్రమేహం, మూత్రకృ
చ్రం, అశ్మరీ, దప్పి, అరుచి,

వాతపిత్తం, రక్తవికారం వీటిన
నశింపచేస్తుంది.

శేతది దోషకరమైంది

శేత బూడిదగుమ్మడికాయ
అతిశీతలంగా, దోషకరంగా,
పిత్తహరంగా ఉంటుంది.

పండిన బూడిదగుమ్మడి
కాయ సర్వదోషనాశనకరంగా,
పథ్యకరంగా ఉంటుంది.

బూడిదగుమ్మడి మూత్రాన్ని
జారీ చేస్తుంది. చలనచేసి వీర్య
వృద్ధి కలిగిస్తుంది.

ఇంద్రియదోషాన్ని పోగొట్టును

బూడిద గుమ్మడి కాయలో
పైచర్మానికి, లోపలి గిజదకు
మధ్యను ఉండి పదార్థం ఇంద్రి
యవృద్ధికరంగానూ, ఇంద్రియ
దోషాన్ని పోగొట్టేదిగానూ ఉం
టుంది. అందుచేతనే కొన్ని
కులాల్లో అల్లుళ్ల మనుగుడుపులకు
బూడిదగుమ్మడి వడియాలు తప్ప
కుండా తయారు చేస్తారు.

వడియాలు : ఊరపిండి

తెలుగుదేశంలో బూడిద
గుమ్మడి వడియాలు శుభకా
ర్యాల్లో తప్పకుండా ఉంటాయి.

f2

వడియాలపచ్చి పిండిని ఊర
పిండి అనేపేరుతో వాడతారు.
దానిని కొందరు పచ్చడిగా ఉప
యోగిస్తారు. అందులో పడే
మినుము బూడిదగుమ్మడి కూడా
బలకరమైనవే కావడంచేత ఆ
పచ్చడి మంచిపుష్టిని ఇస్తుంది.
మెదడుకు మంచిది

బూడిదగుమ్మడి మెదడుకు

మంచి బలాన్ని ఇస్తుంది. మండ
బుద్ధిని పోగొడుతుంది. బూడిద
గుమ్మడి పచ్చిరసం పిచ్చిని కూడా
కుదురుస్తుందని చెబుతారు.

బుద్ధిబలాన్ని కలిగించే కాయ
కూరల్లో బూడిదగుమ్మడి శ్రేష్ఠ
మైంది కావడంచేత ఆంధ్రులు
ఇందలి మేలెంచి దీనిని విరివిగా
వాడవలసిఉంది.

బెండ

(Abelmoschus Esculentus)

ఆదిమస్థానం

రుచికరమైన, పుష్టికరమైన
కాయకూరల్లో బెండ ఒకటి.

దీని ఆదిమస్థానం మనదే
శమే అని చెప్పబడుతూ ఉంది.
ఇప్పుడు ఇది ప్రపంచంలో సర్వ
ప్రాంతాల్లోనూ పెంచబడుతూ
విశేషంగా ప్రజాదరణాన్ని
పొంది ఉంది.

ఆసియా ఖండ ప్రజలలో
తాటు ఐరోపా ఖండ ప్రజలు
కూడా దీనిని అతి ఆస్వాద్యంగా
తీంటారు.

చిత్రమైన పేరు

ఇంగ్లీషులో దీనికి చిత్రమైన
పేరు ఉంది. ఇంగ్లీషువారు దీనిని
స్ట్రీల చేతివేళ్లతో ఉపమించు
కుంటూ దీనికి స్ట్రీల చేతివేళ్లు
అనే పేరు ఇచ్చారు.

బెండ ఏకవార్షికమైన కూర
పాదు. ఇది ఐదు లేక ఆరు అడు
గులవరకు ఎదిగే చిన్న మొక్క.

అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ ఎదుగుతుంది
ఇది హిందూదేశంలో సము
ద్రమట్టానికి నాలుగువేల అడు
గులకు మించని అన్ని ప్రదేశా
ల్లోనూ ఎదుగుతుంది.

సముద్రమట్టానికి మూడు వేల అడుగుల ఎత్తున ఉన్న బెంగుళూరులో, సముద్రమట్టానికి రెండువేల ఐదువందల అడుగుల ఎత్తున ఉన్న మదనపల్లిలో దక్షిణహిందూ దేశంలోని మేలురకపు బెండకాయలు పండుతున్నాయని 1932 ఫిబ్రవరి 28 నాటి 'హిందూ' సచిత్రవారపత్రికలో ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

కొద్దివర్షాలుగల తావులందు

వర్షాధిక్యంగల మలబారులోనూ, కొద్ది వర్షాలుకల రాయలసీమలోనూ బెండపైరు అవుతుంది. కాని కొద్ది వర్షాలుకల తావులందే అది బాగా పైరు అవుతుందని చెప్పాలి. అట్టిప్రదేశాల్లోని బెండకాయలు ఇతర తావులలోని కాయలకంటె ఎక్కువ రుచిగా ఉంటాయి.

సారవంతమైన సేల

బెండకు బాగా సారవంతమైన సేలలు కావాలి. కర్నూలు ప్రాంతంలో రైతులు బెండపాదులు పెట్టే సేలల్లో యకరానికి ఇరవై మొదలు నలభై బళ్లవరకు

వీధులుతుడిచిన పెంట (మునిసి పల్ చెత్త) వేస్తారు. వేసి కలియదున్నతారు. గుర్రపు లద్ది, దూడలపేడ కూడ బెండకు మంచి ఎరువులు. అన్ని కూర పాదులకులాగే బెండకు కూడా పందిపెంట బాగా పనిచేస్తుంది. కాని పందిపెంటఎరువు బొత్తిగా ఆరోగ్యప్రదమైంది కాదని తెలుసుకోవలసి ఉంది.

విత్తుల విషయం

బెండ విత్తులవల్లనే ప్రవర్ధనం. విత్తులు పొడివిగా, ఒక ఏడాది లోపువిగా ఉండాలి. ఏడాదికి పై బడిన విత్తులు బాగా మొలకెత్తవు.

బెండపాదులు ప్రత్యేకంగా కాని వంగ, గోరుచిక్కుడు, పసుపు మొదలయిన వాటితో కలిపి కాని పైరు పెడతారు.

కర్నూలు ప్రాంతంలో

కర్నూలు ప్రాంతంలో బెండ పాదులు జ్యేష్ఠమాసంలో పెడతారు. మార్గశిరమాసం నాటికి అవి కాపు ఉడిగిపోతాయి. బెండచెట్లు పూర్తిగా కాపు

ఉడిగిపోక ముందు ఆ చెట్ల మధ్య ఏదారు అడుగుల దూరాల్లో దేశవాళీ చిక్కుడు పాదులు పెడతారు. చిక్కుళ్లు ఎదిగి తీగలు పాకేసరికి బెండలు కాపు ఉడిగి ఎండిపోవడానికి ఆరంభిస్తాయి. ఎండిపోయే బెండలమీదికి చిక్కుళ్లు బాగా పాకువెడతాయి. చిక్కుళ్లకు వేరే పండిరి వేయవలసిన అవసరంలేదు. ఈ విధంగా పండిళ్ల పెట్టుబడి తగ్గిపోతుంది.

చిక్కుడు కాయధాన్యసంబంధ (Leguminous) మైనది. కాబట్టి భూమికి విశేషంగా నత్రజనిని కూర్చి సారవంతం చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ బెండ చిక్కుడుపాదుల పంటవిధానం ఇతరతావుల్లో కూడా అవలంబింప తగిందిగా కనిపిస్తూఉంది. కృషివిధానం

మొక్కకీ మొక్కకీ మధ్యను మూడు అడుగులూ, ఆ మొక్కల వరుసకి వరుసకీ మధ్యను నాలుగు అడుగులు ఉండేట్లు వేస్తే బెండలు బాగా కాసా

యని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

మొక్కలనాటు

ఒక ఎకరానికి ఆరు మొదలు ఎనిమిది పౌనుల వరకు విత్తులు కావలసి ఉంటుంది. ఒక బౌన్సుకి సుమారు నాలుగు వండుల విత్తులు తూగుతాయి. పాదుల్ని మొదట్లోనే నిర్ణీతస్థలాల్లో పెట్టవచ్చు, లేదా మొదట విత్తులు మళ్లలో చల్లి మొక్కలు ఏదారు అంగుళాల ఎత్తుకు ఎదిగిన తరువాత తీసి ఆయా తావుల్లో పాతవచ్చు. ఇట్లా పాతేటప్పుడు నేలలో తడి పదును ఉండేట్లు చూడాలి. ఈ నారు నాటడం సాయంకాలాలందు జరిపించడం మంచిది. నాటేటప్పుడు మొక్కకీ మొక్కకీ మధ్యని కనీసం అడుగున్నరందూరం ఉండేట్లు చూడాలి.

అన్నికాలాల్లో

బెండ సాధారణంగా వర్షాకాలంలో మాత్రమే పైరుఅయ్యే కూరపాదు. తెనుగు ప్రాంతాల్లో దీనిని జేప. ఆసాడ నూసా

ల్లోనే నాటుతారు. కొంత శ్రద్ధ వహిస్తే బెండను సంవత్సరం పొడుగునా పైరు చేయవచ్చు. వర్షాభావనమయ్యాల్లో బెండ్ తోటలకు వారానికి రెండు సార్లు నీరు కట్టాలి.

రెండు మాసాల కాపు

నాటిన రెండో మాసానికి బెండ పూయడానికి ఆరంభిస్తుంది. విత్తులు నాటిన పదో వారంలో పిందెలు పుడతాయి. ఎల్లాంటి సందర్భంలో ఐనా బెండ మూడో మాసంలో కాయడానికి ఆరంభిస్తుంది. ఆరంభించింది మొదలు ఆరు లేక ఎనిమిది వారాలపాటు బెండపాదు కాస్తుంది.

రకాలు

బెండలో రెండు రకాలు : పెద్ద బెండ, ఏడాకుల బెండ అని.

పెద్ద బెండలో రంగును బట్టి రెండు రకాలు. ఒకరకం మా మూలుది. రెండోరకపు బెండ కాయలు బాగా ఎర్రగా ఉంటాయి. వీటిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కాశీబెండ అని అనడం కద్దు.

రంగుని బట్టి కాకుండా పొట్టి, పొడుగున్న పట్టి కూడా బెండకాయలు రెండు రకాలుగా విభజిత మవుతున్నాయి.

ఏడాకుల బెండచెట్టు ఏడు ఆకులు తొడగడంతోపే కాపు పట్టడానికి ప్రారంభిస్తుంది.

అమెరికన్ బెండలు

బెండలో ఒక రకానికి నూగుముళ్లు ఉంటాయి. ఇది అంత మంచిరకం కాదు. వంగ కాయల్లో ముళ్లవంకాయ శ్రేష్ఠమైంది కాగా బెండకాయల్లో నూగుముళ్లు లేనిది శ్రేష్ఠమైందే ఉంది.

బెండల ఆదిమభూమి హిందూదేశమే ఐనా ఇప్పుడు మన దేశపు బెండలకంటె అమెరికన్ బెండలు అన్నివిధాలా మంచివై ఉన్నాయని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయం.

పంట ఆంచనా : కొత్త తీరు

కర్నూలు ప్రాంతంవంటి అనువైన ప్రదేశంలో యకరానికి ఐదువేలు మొదలు పదివేల పౌనులవరకు బెండకాయల

వైరు అవుతాయని అంచనా.

కాయలు వారానికి రెండు సార్లు కోయవలసి ఉంటుంది. ఈ కోతలప్పుడు కూలీలు చాలా మంది కావలసి ఉంటుంది.

బెండకాయలు కోయడానికి సాయంకాలం మంచినీటి చెబుతారు.

బెండకాయలు లేతగా ఉండగానే కోసివేయాలి, ఇట్లా లేత కాయలు కోసి వేయడంవల్ల బెండ మొక్కలు ఎక్కువకాలం ఎక్కువగా పూచి కాస్తాయని అమెరికన్లు స్వానుభవపూర్వకంగా చెబుతున్నారు.

తెగుళ్లు తగలడం

బెండకు అప్పుడప్పుడు కొన్ని తెగుళ్లు తగలడం కలదు. అట్టి సమయాల్లో అవి అసలు కాయకపోవచ్చు. ఒక వేళ కాసినా ఆపంట చెప్పతగ్గది ఉండదు. మొక్కకే కాక కాయలకు కూడా గొంగళి మొదలయిన పురుగులపీడ పట్టడం కద్దు. కుమ్మరిబూడిద, పొగ్గకు సే మొదలయినవి చల్లి పురు

గులపీడలు తరుణంలో తగ్గించడం మంచిది.

భాస్వరము హెచ్చు

బెండకాయ మధుర రసం గలది. శీతవీర్య మైనది.

మనం ఉపయోగించే కాయ కూరల్లో అన్నిటికంటే మెంతి గింజల్లోనూ, బెండకాయల్లోనూ భాస్వరము హెచ్చు పాలు లో ఉంది.

లేతవిగానే తినాలి

బెండకాయల్ని లేతవిగానే తినడం మంచిది. పువ్వునుండి కాయ ఏర్పడిన పది రోజుల లోగా కోస్తే వంటకానికి బాగుంటుంది. ఆమీద కాయ ముదిరి తినేటప్పుడు నారపీచులా సాగుతుంది.

అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రాల్లో పిందె పుట్టిన రెండు మూడు రోజులకే కోసి ఉపయోగిస్తారు.

ఆయుర్వేద వైద్యులు, యూనానీ వైద్యులు లేత బెండ కాయలు వీర్యవృద్ధికరాలయిన పని చెబుతారు.

బెండకాయ వంటకాలు

బెండకాయలు ఇగురుకూరగా, పులుసు కూరగా వండవచ్చు. బెండకాయలు కలగలుపు కూరలకు కూడా పనికివస్తాయి. బచ్చలి, బీర, తెలకపిండి మున్నగు వానితో కలగలిపి బెండకాయలకూర వండుతారు.

పులుసు పెట్టని బెండకాయ కూర వీర్యాన్ని గట్టిపరుస్తుంది.

జీర్ణశక్తి బాగా లేనివారు బెండకాయల్ని విస్తరించి వాడకూడదు. బెండకాయ గురుత్వం చేసి మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది; వాతకఫాల్ని చేస్తుంది.

మజ్జిగ పులుసు

బెండకాయల దోషగుణాల్ని పోకార్చడంలో పుల్ల మజ్జిగ ప్రశస్తమైంది. కాబట్టి బెండకాయ మజ్జిగపులుసు ప్రశస్తమై ఉంటుంది.

బెండకాయ మజ్జిగపులుసు గ్రహణిరోగాన్ని తగ్గిస్తుంది.

భాస్వరం విస్తరించి ఉండడంచేత బెండకాయలు బుద్ధి

బలాన్ని బాగా పెంపొందిస్తాయి. అవి పుల్ల మజ్జిగతో సంయోగం పొందడంచేత తమ దోషాల్ని పోకార్చుకుంటాయి. కాగా బెండకాయ మజ్జిగపులుసు మిక్కిలి వరణీయమై ఉంటుంది.

బుద్ధిబలాన్ని పెంపొందిస్తుంది

బెండకాయ మజ్జిగపులుసు బుద్ధిబలాన్ని పెంపొందిస్తుందనడానికి అనుభవసిద్ధమైన ఒక నిదర్శనం చూపవచ్చు. ధారణాశక్తికి మదరాసు కోస్తాలో వీను మిగిలిన న్యాయవాది, న్యాయమూర్తి భాష్యం అయ్యంగారికి బెండకాయ మజ్జిగపులుసు ప్రియతమమైన వంటకమై ఉండేదని, ఆయన ఆవంటకాన్ని తరుచు తినే వారని చెబుతారు.

ముదురుబెండ ఉపయోగం

బెండకాయ ముదిరినా బ్రహ్మచారి ముదిరినా పనికిరావనే సామెత మనలో చాలమందికి తెలుసు. ఈ సామెత బెండకాయలను లేతవిగానే ఉపయోగించాలనే ఉపదేశాన్ని చేసేదిగా ఉన్నా ముదిరిన బెండ

కాయల ఉపయోగం మనవారికి తెలియదని రూఢం చేసేదిగా ఉంది.

మన పొరుగువారైన బర్మా దేశస్థులు బెండకాయల్ని ముదరనిచ్చి కూడా ఉపయోగాన్ని పొందుతున్నారు.

బెండగింజల పప్పు

బెండకాయల్ని వారు బాగా ముదిరి పండనిస్తారు. పండిన బెండకాయల్ని కోసి ఎండబెట్టి ఒలిచి గింజల్ని తీస్తారు. మనం కందులు, పెసలు, మినుములు పప్పు చేసుకున్నట్లు బర్మీయులు ఈ బెండ గింజల్ని పప్పుగా చేసుకుని వాడుకుంటారు.

బాగా పండి ఎండిన బెండకాయలోని గింజలు వేయించి కాఫీగింజలకు బదులుగా కొన్ని దేశాల్లో వాడతారు.

ఎండు బెండగింజలు వేయించి పొడిచేసి కాని, కపాయం కాచుకుని కాని సేవిస్తే నరాలకు మంచి బలం కలుగుతుంది.

బెండ కరుగు

బెండకాయలు ముమ్మ

రంగా వచ్చే రోజుల్లో వానిని ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి వరుగు చేసుకునే ఆచారం కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈవరుగును వేపుడుకూర మొదలయిన వంటకాలకు వాడతారు.

ఈ వరుగులకు ఔషధోపయోగం కూడా ఉంది. వీనితో కపాయం పెట్టి త్రాగితే పురుషులకి శుక్రనష్టమూ, స్త్రీలకు ప్రదరమూ తగ్గుతుంది.

బెండకాయల పిండి

కాయలు పశంగా ఉడకబెట్టిన బెండకాయల్ని ఎండించి ఈజిప్టు దేశస్థులు పిండి తయారు చేస్తారు. ఈ పిండిన వారు 'నాఫి' (Naffie) అంటారు. ఈజిప్టు దేశస్థుల ప్రియమైన ఆహారపదార్థాల్లో ఇది ఒకటి.

బెండ నార

జనప, గోగు మొక్కల నుండి తీసినట్లే బెండ మొక్కల నుండి కూడా నార తీయవచ్చు. నార తీయతలచే బెండ మొక్కల్ని పూయ నియ్యకూడదు.

కాయ నియ్యకూడదు. పూత ఉంటే బెండమొక్క బాగా ఎప్పటికప్పుడు తుంచి వేస్తూ ఎదిగి మంచినార ఇస్తుంది.

బొప్పాయి

(Carica Papaya)

బొప్పాయి చెట్టునే మదనాన పచెట్టు అని కూడా అంటారు. నిజాము ఇలాకాలో పొప్పడి కాయ అని వ్యవహరిస్తారు.

బొప్పాయితో వంటకాలు

బొప్పాయి కాయల్ని పనస పొట్టులాగ కొట్టి పనస పొట్టు కూర లాగ ఆవపెట్టి కూర వండుకోవచ్చు.

లేత అరటికాయ, ఆనప కాయ కూరలలోవలె పెద్ద ముక్కలు తరిగి ఆవ కూర వండుకోవచ్చు.

బొప్పాయి కాయని ప్రత్యేకంగానే కాకుండా తెలకపిండి లో కలగలిపి వండుకోవచ్చు.

దోర బొప్పాయి కాయలు తరిగి పెద్ద గుమ్మడికాయల ముక్కలలాగున పులుసులో వేసుకోవచ్చు. దోర బొప్పాయి

కాయముక్కల పులుసు బాగా ఉంటుంది.

కూర గుణము

బొప్పాయి కాయలకూర కడుపులోని బల్లల్ని కోసి వేస్తుంది. మేహరోగులికి ఈ కూర చాలా మంచిది. శాలింత రాళ్లకు పాలుపడడానికి బొప్పాయి కాయలకూర పెడతారు.

ఉడకని కాయకూరల్లో

ఓ పట్టాన్ని ఉడకని కాయ కూరల్లో బొప్పాయి ముక్కను ఓ దానిని వేస్తే అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. పైన బొప్పాయి పాలు పూసి ఒక గంట పిమ్మట వండితే మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుందని చెబుతారు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఒక రాత్రుల్లా మూటకట్టి ఉంచితే మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుండటం.

బొప్పాయి పాలు : గింజలు

బొప్పాయి పాలతో పెప్పిన్ తయారు చేస్తారు. బొప్పాయి పాలు కడుపులో బిళ్లను సహనయం చేస్తాయి.

బొప్పాయి గింజల్ని తేనెతో నూరి ఇస్తే బిడ్డల లీవర్ (కార్జము), స్ప్లీన్ (స్పీ హము) పెరగడం తగ్గుతుంది.

ఆకుల ఉపయోగం

బొప్పాయి ఆకుల్ని నలగ గొట్టి కొంచెం వెచ్చచేసి స్త్రీల స్తనాలపై వేసి కట్టితే స్త్రీర వర్ధకంగా ఉంటుంది. సంతాలు పరగణాల్లో స్త్రీలు ఈ ప్రకియను తరుచు అవలంబిస్తూ ఉంటారు.

బొప్పాయి ఆకుల్ని వెచ్చ చేసి కట్టు కడితే బోదకాళ్లు తగ్గుతాయి.

బొప్పాయి పండు ముక్కను మాంసం అధికమై వాపులుగా ఉండేచోట శరీరంమీద రాస్తే గుణకారిగా ఉంటుంది.

మంచి ఆహారం

‘బొప్పాయిని మించిన ఆహారం మరి ఒకటి లేదు. బొప్పాయి అనేక వ్యాధులకు విరుగుడు. నిత్యము బొప్పాయి తినడం బాగా ప్రచారంలోకి వస్తే దీర్ఘాయువుల సంఖ్య హెచ్చుతుంది’ అని వైద్యవరుడు ఒకడు అన్నాడు.

మామిడి కాయ

(Mango - Mangifera Indica)

నామాలు

మామిడిని అరవంలో మామ రం అంటారు.

ఆమ్ర, చూత, రసాల, సహకార, అతిసారభ, మా ర్, పిక్ బంధు, కామవల్లభ, గా

కామాంగ, మహోత్సవ అనేవి. మామిడి యొక్క సంస్కృత నామాలు.

వేసవికి తగినపదార్థం

మామిడికాయలు విశేషం వేసవికాలంలోనే లభ్య

మవుతాయి. వేసవికాలంలో తప్పకుండా తినవలసిన కాయల్లో మామిడికాయలు పేర్కొనతగ్గవి.

నడదెబ్బ తగిలిన మనుష్యులకి మామిడికాయలు తొక్కి మెడమీద వేసి కడతారు. కాబట్టి వేసవి సంబంధమైన తాపాన్ని పోకార్చడంలో మామిడికాయలు మంచి సమర్థమైనవి స్పష్టమవుతూ ఉంది. లేత మామిడికాయలు

లేత మామిడికాయల్ని మామిడిపిండెలు అంటారు.

లేత మామిడికాయలు మిక్కిలి పుల్లగా, బాగా రూక్షంగా ఉంటాయి.

మామిడిపిండెల గుణాల్ని వస్తుగుణావతం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

“లేత మామిడిపిండెలు వగరుగా, ఉష్ణంగా, పులుపుగా, తొరయోగంవల్ల రుచిగా, సువాసనగా ఉంటాయి. రూక్షగుణమూ, గ్రాహిగుణమూ కలిగి ఉంటాయి. కాంతిని

ఇస్తాయి. పిత్తాన్ని, వాతాన్ని, కఫాన్ని, రక్తదోషాన్ని, కంఠరోగాన్ని, వాతమేహాన్ని, యోనిదోషాన్ని, వ్రణాన్ని, అతిసారాన్ని నశింపజేస్తాయి.”

తెంకకట్టినకాయలు

ఈ పై గుణాలన్నీ జీడిపిండెలవి అన్నమాట. తెంకకట్టిన, లేక, విత్తుపట్టిన మామిడికాయలు పిత్తం, కఫం, శుక్లవృద్ధి, మాంసవృద్ధి, బలం వీటిని కలిగిస్తాయి.

రాలుకాయలు

రాలి న మామిడికాయలు అంత శ్రేష్ఠమైనవి కావు. ఇవి ఊరుగాయకు అసలే పనికిరావు. ముదురుకాయలు

ముదిరిన మామిడికాయలు పుల్లగా, మధురంగా, వగరుగా ఉంటాయి.

ఈకాయలు శుక్రవృద్ధిని, పుష్టిని, కాంతిని, తృప్తిని, రుచిని, ప్రీతిని, మాంసవృద్ధిని, బలాన్ని కలిగిస్తాయి. దప్పిని, శ్రమను పోకారుస్తాయి.

బాగా ముదిరిన మామిడి

కాయలు త్రిదోషప్రకోపనాన్ని తగ్గించి రక్తదోషాన్ని హరిస్తాయి.

మామిడివరుగు

మామిడివరుగు వగరుగ, పుల్లగ ఉండి దోషాన్ని భేదిస్తుంది. కఫవాతాల్ని హరిస్తుంది.

పచ్చళ్లు : కూరలు

మామిడికాయలు పప్పు కూరలు, పచ్చళ్లు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

కందిపప్పు, పెసరపప్పు మొదలయిన వాటితో కలిపి పప్పుకూర, పప్పుపులుసు వంటుతారు. ప్రత్యేకంగానూ ; పెసరపప్పు, కొబ్బరి మొదలయిన

వాటితో కలిపిన్నీ పచ్చడి చేస్తారు.

మామిడికాయలతో ఆ వకాయ, మాగాయ, మెంతికాయ మొదలయిన నిలవపచ్చళ్లు, ఊరుగాయలు, పెడతారు.

విరుగుడుగా ఉపయోగం

చేపలకూర సంబంధమైన అజీర్ణానికి పచ్చిమామిడికాయల రసం విరుగుడుగా ఉంటుందని భావప్రకాశికకారుడు వ్రాస్తున్నాడు.

తాటిముంజెల అధికసేవన సంబంధమైన అజీర్తికి మామిడికాయలు మంచి విరుగుడు.

మామిడికాయకి విరుగుడు

మామిడికాయకు ఉప్పు, జీలకర్ర మంచి విరుగుళ్లు.

మిరపకాయ

(Chilli. Capsicum Frutescens)

మనదేశానికిరాక

‘పోర్చిగీసువారు (బుదులేకిచులు) మనదేశమునకు రాక పూర్వ మిక్కడ మిర్యపుగాలు లేవు. కారమునకు మిర్య

ములే యుపయోగించెడివారు. ఆ దేశమునుండి పోర్చిగీసువారే తొలుత వీనిని మనదేశమునకు దెచ్చిరి. కావుననే నేటికిని గొండలు వైదిక కృత్యములం

దుః గారమునకు మిర్యములనే యుపయోగింతురు. మిర్యము లకు బదులుగా నేర్పడినవి గాన వీనిని మనవాడు మిర్యపుఁగాయ లనిరి.' అని శ్రీ వేటూరి ప్రభా కరశాస్త్రిగారు చాటు పద్య మణిమంజరిలో వ్రాసి ఉన్నారు.

మి ర్య పుఁ గాయ లే కాల క్రమాన్ని మిరపకాయలు అ య్యాయి.

మిరపకాయలు ఈ దేశాకిని వచ్చి రమారమి నాలుగువందల ఏళ్లయింది. ఇవి ఇప్పుడు హిందూదేశమం దంతటా వ్యా పించి ఉన్నాయి.

రకాలు

మిరపకాయలలో రంగును పట్టి ఎర్రమిరప, పసుపుమిరప అని రెండు రకాలు; ఆకా రాన్ని పట్టి పొడుగుమిరప, పొట్టి మిరప అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

ఇవి కాక సీమమిరప అని ఒక రకం ఉంది. దీనికాయలు మిక్కిలి చిన్నవిగా ఉంటాయి. దీని పచ్చికాయల్ని, పల్లని ఉప

యోగిస్తారు కాని ఎండించి వాడరు. సీమమిరపకాయలు మిక్కిలి కారంగా ఉంటాయి.

ఎర్ర మిరపకాయల కంటే పసుపు మిరపకాయలు, పొడుగు మిరపకాయల కంటే పొట్టి మిరపకాయలు ఎక్కువ కారంగా ఉంటాయి.

తేబిల్ మిరప

మిరపకాయల్లో తే బి ల్ మిరపకాయ అని మరొకరకం ఉన్నాయి. ఇవి మామూలు మిరపకాయల కంటే లావుగా, చప్పగా ఉంటాయి. కూరకు బాగా పనికివస్తాయి. మామూలు మిరపకాయలు ఉష్ణవీర్యం కలవికాగా ఇవి శీతవీర్యమైనవి.

తీగ మిరప

వైన పేర్కొన్న రకాలు కాక మిరపలో తీగమిరప అనే కొత్తరకం ఒకటి ఇటీవల ప్రచారంలోనికి వస్తూఉన్నట్లు 'పాడి: పంటలు' అనే పత్రిక ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది.

'ఈ తీగమిరప సంవత్సరం పొడుగునా కాస్తుంది; ఇతర

చెట్లమీదకు అల్లుకొని పాకు తుంది. నాలుగైదు ఏళ్లల్లో పది హేను లేక ఇరవై అడుగుల పొడుగు ఎదుగుతుంది.

తీగమిరపకాయల్లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి కొంచెం పొడుగు, రెండోది కొంచెం పొట్టి. రెండూ కూడా మామూలు పొట్టిమిరపకాయల కన్నా కారంగా ఉంటాయి.

పెంపకపు విధానం

వీటి విత్తనాలు మామూలుగా నారు పోసి నెలాపదిహేను రోజులు అయ్యాక తీసి వేరే చోట నాటాలి. రెండు అడుగుల వెడల్పు, అంతే పొడుగు, అంతే లోతుగల గోతులు తవ్వచీకిన మంచిఎరువులో నింపి ఈ మొక్క నాటితే నాలుగోమాసంనంచి కాపు దిగుతుంది. ఎప్పుడూ కాపు ఉంటుంది. ఏళ్లట ఎరువు వేస్తుంటే చక్కగా కాస్తుంది.

ఇంటికి సరి పోయే కాయలు

వీటిని తోటల్లో వేయవచ్చు. మిరపతోటలకు స్వాధా

రణంగా వచ్చేతెగుళ్లు ఏమీ దీనికి వచ్చేటట్లు లేదు. మామూలు మిరపతోటలకు ఖర్చు పెట్టినంత దీని కోసం ఖర్చు పెట్టనక్కరలేదు. ప్రతిపెరటిలోను రెండు మూడు తీగలు పాకించుకుంటే ఇంటిగ్రాసానికి సరిపోయిన మిరపకాయలు దొరుకుతాయి. మామూలు మిరపనారు

మామూలు మిరపగింజలు చల్లి నారుపెంచి తరువాత ఆ నారు పెరిగాక వీకి వేళ్లు, ఆకులు కొద్దిగా తెంపి తోటల్లో పాతాలి. మిరపమొక్కలు అడుగుడుగు లేక అడుగున్నర అడుగున్నర దూరంలో నాటాలి.

పొట్టి మిరపగింజలు చైత్రవైశాఖ మాసాల్లోనూ, మామూలు మిరపగింజలు జ్యేష్ఠ ఆషాఢమాసాల్లోనూ మళ్లుకడతారు. విడతీసి తోటల్లో పాతిన రెండున్నర మూడు మాసాల్లో మిరపమొక్కలు కాపు ప్రారంభిస్తాయి.

జిట్టతలవేయడం

ఒకవిధమైన పురుగులు మిర

పతోటలకు హాని చేస్తాయి. అవి చెట్టుయొక్క లేతరెమ్మలలోని రసాన్ని పీల్చి ఆకులు, చిగుళ్లు ముడుచుకుపోయే టట్లుచేస్తాయి. మిరపమొక్కల ఈ తెగులుని రైతులు జిట్టతలవేయడం అనే పేరుతో వ్యవహరిస్తారు.

మిరపమొక్కలకి ఈ వ్యాధిని కలిగించే పురుగుల్ని నాశనం చేయడానికి మొక్కలమీద పొగాకుపొడిని కాని, పొగాకు నానవేసిన నీళ్లను కాని చల్లడం మంచిదని మద్రాసు వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టరు రావుబహదూర్ డాక్టరు శ్రీ భాగవతుల విశ్వనాథము సలహా.

కూరల్లో, పచ్చళ్లలో

కూరల్లో, పచ్చళ్లలో అన్ని టిలో మిరపకాయలో, మిరప కాయలపొడుమో పడి తీరుతుంది.

పచ్చిమిరపకాయలతో ప్రత్యేకం కూర కూడా వండుతారు.

మిరపకాయలు

బాగా ముదిరిన పచ్చిమిరప

కాయలకు దబ్బనంతో కాని, నేతిగరిటి సన్నకాడతో కాని చిల్లులు పొడిచి ఉప్పువేసిన పుల్లటి చల్లలో నానవేసి ఎండించిన మిరపకాయల్ని నూనెలో వేయించి పప్పులో కొరుక్కుతించే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

తీవ్రమైన కారం పనికిరాని వారికి ఇవి చాలా హితవుగా ఉంటాయి.

వీనిని ఊడుమిరపకాయలనీ, చల్లమిరపకాయలనీ అంటారు. కొరివికారం

గుంటూరుజిల్లావారు మిరప పళ్లతో కొరివికారం అనే ఒక రకపు పచ్చడిని తయారు చేస్తారు. మిరపపళ్లని నూనెతో వేయిస్తారు. వలసినంత ఉప్పు, చింత పండు వేసి కంగామంగా దబ్బుతారు. దీనిని వారు నిలకపచ్చడిగా కూడా ఉంచుకుంటారు. ఈ పచ్చడిని అవసరమైనప్పుడు తీసుకుని తిరిగి మెత్తగా రుబ్బి వాడుకుంటారు. వారు ఈ పచ్చడిని ఎప్పుడికప్పుడు కూడా తయారుచేస్తారు.

ఈపచ్చడి కారంగా, వాత
హరంగా ఉంటుంది.

పచ్చడి బద్దలు

పచ్చిమిరపకాయలలో పచ్చ
డిబద్దలు వేస్తారు. పచ్చిమిరప
కాయల్ని చివరనుంచి రెండుగా
చీల్చి ముచికివద్ద పట్టు ఉంచు
తారు. నిమ్మకాయ రసంలో
వలసినంత ఉప్పు, కొద్దిగా వాము
వేసి తరిగిన పచ్చిమిరపకాయ
ల్ని ఆరసంలో వేసి ఊరనిస్తారు.
ఈ పచ్చడిబద్దలు మూడు నా
లుగు పూటలవరకు బాగా
ఉంటాయి.

మిఠంగా వాడాలి

మిఠంగా వాడితే మిరప

కాయలు జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తాయి.
జ్వేష్మాన్ని హరిస్తాయి.

మిరపకాయలు వేడి చేస్తా
యి. అవయవాలకు చురుకు
పుట్టిస్తాయి. కలరా రోగాన్ని
తగ్గిస్తాయి. అరుచిని, బద్ధకాన్ని
హాగొడతాయి.

పచ్చిమిరపకాయల్ని ఎక్కు
వగా వాడడంవల్ల పసరు పెరు
గుతుంది.

కాక శరీరులు ఏ మిరపకా
యల్ని కాని జాస్తీగా వాడకూ
డదు. వాడితే వీర్యానికి చెరుపు
కలుగుతుంది.

పచ్చిమిరపకాయలకు నిమ్మ
పులుసు, ఉప్పు మంచివిరుగుళ్లు.

మునగ కాయ

(Drumstick - Moringa Pterygosperma)

నామాలు

మునగకు అరవంలో మురుంగై
అనీ; సంస్కృతంలో శిగ్రు,
శోభాంజన, హరితశాక, మూ
లకషత్రక, తీక్షణగంధ, కృష్ణ
గంధ, బహులచ్ఛద అనీ పేర్లు.

వెంపకం

మునగ మొక్కల్ని గింజలు
పాతి వెంచవచ్చు. ముదురు
కొమ్మల ముక్కలు పాతినా
బతికే ఎదుగుతాయి. మునగ
చెట్టు చాలా పెళుసైంది. కాని
చాలా త్వరగా ఎదుగుతుంది.

‘ఇంటిముందు మునగ, వెనక
వేప’ అని పెద్దలు చెబుతారు.
అంటే ఇంటిస్థల్లో ఉండవల
సిన చెట్లల్లో మనవారు మున
గని, వేపని ప్రధానంగా పరిగ
ణించి ఉన్నారని తేలుతూఉంది.

తోట కట్టనల్లో వేసి పెంచ
తగ్గ ఉపయుక్త వృక్షాల్లో ఇది
ఒకటి.

రామేశ్వరంలో మునగ
తోటలు ఎకరాలకొద్దీ విస్తరించి
ఉన్నాయి. అక్కడనుంచి మున
గకాయలు విశేషంగా ఇతర
జిల్లకు రవాణా అవుతాయి.

మునగ ఆకుల్ని కొండము
చ్చులు బహు ఆప్యాయంగా
తీంటాయి.

గొంగళిపురుగుల బాధ

మునగకు గొంగళిపురుగుల
బాధ హెచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు
ఆ గొంగళిపురుగుల్ని తీసిమంట
పెట్టి కాని, మరి ఒకవిధంగా
కాని నాశనం చేస్తూ ఉండాలి.
ఇట్లా చేయకపోతే గొంగళిపురు
గులు మునగ ఆకుల్ని మూల
ముట్టుగా తినివేస్తాయి.

రసము విపాకముకూడా కారమే

మునగ కారపురసం కలది.
విపాకంలో కూడా కారపురుచే
కలిగి ఉంటుంది. తీక్షణమై, వేడి
చేస్తుంది. నేత్రాలకు, హృద
యానికి హితకరమైఉంటుంది.

ఊష్ణవీర్యమైంది

మునగ అనేకముఖిరోగాల్ని
పోగొడుతుంది. ఉష్ణవీర్యమైంది.

సన్నంగా, పొడుగ్గా ఉండ
డం చేత మునగకాయల్ని ము
నగకాడలు అంటారు.

చారులో : పులుసులో

మునగకాయలు లేతవై తే
తరిగి పిండి, బెల్లం వేసి కూర
వండుతారు. కొంచెం ముదిరి
నవి ఐతే వేలెడేసి ముక్కలుగా
తరిగి చారుల్లో, పులుసుల్లో
వేస్తారు. మునగకాడల ముక్క
లు వేసిన చారు, పులుసు రుచి
గా, సువాసనగా ఉంటాయి.

మునగకాయల్ని గురించి
సర్వాషధిగుణకల్పకం ఇట్లా
వ్రాస్తూఉంది :

దీని విత్తురే తెల్లమిరియాలు

‘మునగకాయ మలాన్ని గట్టి

పడుస్తుంది. వగరురసం కలిగి వేడిచేస్తుంది. మధురంగా ఉండి క్లేష్టాన్ని, పిత్తాని పోగొడుతుంది. దీని విత్తులే తెల్లమిరియాలని చెప్పబడతాయి.'

'మునగకాయలు వగరుగా, స్వాదుగా, మధురంగా ఉండి అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తాయి. పిత్తం, జ్వరం, క్షయ, కుష్టువు, శూల, శ్వాస, గుల్మం వీటిని నివర్తింప చేస్తాయి' అని వస్తుగుణపాఠము. వీర్యవృద్ధికరాలు

మునగకాయలు బాగా వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. బాగా కామాన్ని కలిగించేవి కావడం చేత మునగకాయలు సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు తినకూడ

దని మన పెద్దలు నిషేధించి ఉన్నారు.

ఎముకల మూలుగులకు పటుత్వాని కలిగించే శక్తి మునగకాయల్లో విశేషంగా ఉంది. మునగ బెరడు

మునగ బెరడు కొద్దిగా సంగ్రహించి కాగుతూఉన్న చారులో వేసేది. ఆ చారుకు ఒకవిధమైన మంచివాసన కలుగుతుంది. ఆ చారు పుచ్చుకోవడంవల్ల జలుబు భారం బాగా తగ్గుతుంది.

మునగ బెరడు నూరి, ముద్దచేసి గుడ్డను కట్టి వాసన చూస్తే ముక్కునుండి నీరుకారే పడితే భారం, తలదిమ్మ, తుమ్మలు నయమవుతాయి.

మేడికాయ

(Ficus—Cluster Fig)

క్షీరవృక్షాలు

మట్టి, జువ్వి, రావి, ప్రబ్బలి, మేడి అనే ఐదున్నూ క్షీరవృక్షాలు అని మన పెద్దలు వర్గీకరించి ఉన్నారు.

ఈ క్షీరవృక్షాలు శీతలంగా,

వీర్యవృద్ధికరంగా, చనుబాలను వృద్ధిపరిచేవిగా, విరిగిన ఎముకల్ని తిరిగి అతికేవిగా ఉంటాయని వైద్య గ్రంథాలు చెబుతూ ఉన్నాయి.

ఐతే ఈ క్షీరవృక్షాల ఐది

టిటో ఒక్క మేడికాయల్నే కూరకు ఉపయోగిస్తారు.

మేడికాయల వాడకం

మేడికాయల వాడకం అర వల్లో హెచ్చు. తెనుగువారు వీనిని ఒక విధమైన హేయభావంతో చూస్తారు. తెనుగువారిలో సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్న

‘మేడిపండు చూడ మేలిమై ఉండును పాట్టవిచ్చి చూడ పురుగులుండు’

అన్న వేమన్నగారి పద్యం దీనికి కొంతవరకు కారణం కావచ్చు.

కాని ఇవి అంతగా తీసివేయ తగ్గవి కావు. మేడికాయలు కూరగా వాడుకోతగ్గవి.

రెండు రకాలు

మేడిలో మేడి, బ్రహ్మమేడి అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి. మదరాసు ప్రాంతంలో మేడికాయల్ని బజారుల్లో అమ్మేవారు వానిని అత్రికాయ అంటారు.

మేడి, బ్రహ్మమేడి కూడా కాండాన్నే కాయలు కాస్తాయి. నామాలు

సంస్కృతంలో మేడిని

ఉదుంబర, క్షీరవృక్ష, జంతువృక్ష, సదాఫల, హేమదుగ్ధ, క్రిమిఫల, అపుష్పఫల, యజ్ఞాంగ, శీతవల్కుల అనీ; బ్రహ్మమేడిని కాకోదుంబరికా, ఫల్లు, మలయా, శ్విత్రభేషజ, ఫల్లుణీ, ఫలహారీ, రాజఫల్లు, శివాటికా అనీ వ్యవహరిస్తారు.

శీతవీర్యమైంది

బాగా ముదిరిన మేడికాయలు వగరుగా, తియ్యగా, రుచిగా ఉంటాయి. అన్ని దీపనం చేస్తాయి. శ్రమను పోగొట్టి మాంసవృద్ధిని కలిగిస్తాయి,

మేడి శీతవీర్యమైనది. మేడికాయ వగరుగా, పండు మధురంగా ఉంటుంది.

మేడికాయల కూర రక్తదోషాన్ని పోగొట్టి బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

వ్రణాల్ని శోధించడంలో మేడికాయలు సమర్థమైనవి.

బ్రహ్మమేడి గుణాలు

బ్రహ్మమేడి కాయలు కొంచెం ఇంచుమించుగా మేడికాయలగుణాల్నే కలిగి ఉంటాయి.

బ్రహ్మమేడి కాయలు కొంచెం మలబద్ధకారిగా ఉంటాయి.

బ్రహ్మమేడి శీతవీర్యమైనది. ఆమ్ల కటువిపాకం కలది. దురదల్ని, చర్మరోగాల్ని తగ్గిస్తుంది. బొల్లి రోగంలో ఇది గుణకారిగా ఉంటుంది. రక్తపిత్తము, కఫరక్తము, రక్తమూత్రము, రక్తప్రదరం, రక్తవమనం మొదలయిన జబ్బులను ఇది తగ్గిస్తుంది.

ఆకుల విస్తరిలో

బ్రహ్మమేడి ఆకులవిస్తరిలో భోజనం మేహశాంతిని చేస్తుంది. కార్తికమాసంలో ఒక సారైనా బ్రహ్మమేడి ఆకుల్లో భోజనం చేయాలని పెద్దలు చెబుతారు.

మేడి, బ్రహ్మమేడి చెట్లవేళ్లు కుక్క, నక్క కాట్లలో గుణకారిగా ఉంటాయి.

వీటి పట్టలు చొంగను తగ్గిస్తాయి. వీటి పట్టల రసం నోటి పూతను నయం చేస్తుంది.

వంగకాయ

(Brinjal : Solanum Melongena)

క. వంగకాయవంటి కూరయుఁ

బంకజముఖి సీతవంటి భామామణియున్

శంకరుని వంటి దైవము

లంకాధిపునైరి వంటి రాజును గలఁడే ?

అనువంగకాయను ప్రస్తుతించు చాటుపద్యం వంగకాయ శాకము వలెనే ఆంధ్రదేశాన సర్వవ్యాపనమంది ఉంది. వంగకాయ నిజంగా శాకరాజము.

నామాలు

వంగ కాయకు

సంస్కృతమున :

భంటాకీ, భండేక్కా, వారాకం, వృన్తాక, వారికీ, వృత్తా.

అరవమున :

కత్తిరిక్కాయ్-

మళయాళమున :

పళదినంకాయ-

తులు, కన్నడ భాషల్లో :
 బడినేకాయ-
 హిందీ, ఉరుదూభాషల్లో :
 బైగాన్, భంగ్-
 మహారాష్ట్రమున :
 వాంగీ-
 బెంగాలీభాషయందు :
 బెగన్-
 గుజరాతీలో :
 వింగీ-వెంగ్ని-రిగ్నిం-
 ఓడ్రభాషలో :
 బండినో-
 బర్మన్ భాషలో :
 క్యాంతి-
 అరబిక్ భాషలో :
 భిండి-
 ఇటాలియన్ :
 మెలన్ గోల్-
 పోర్చుగీసు :
 బెరింగేలు-
 స్పానిష్ :
 ఆల్ బేరింగినీ, బెరింగాన-
 జర్మన్ భాషలో :
 యియల్ ఫ్రూట్-
 ఫ్రెంచి :
 అబిరిగినీ-

అమెరికన్ :
 ఎగుఫ్రూట్-
 ఆంగ్లమున :
 బ్రింజాల్-
 లాటిన్ :
 సోలనం మెలంగిరా-
 అనీ అంటారు.
 అన్యదేశాలనుంచి వచ్చింది
 ప్రపంచంలోని ప్రధానభాష
 లన్నిటిలో వంకాయకు ఈవిధం
 గా పేర్లు ఉండటంచేత ఇది
 సమస్త ప్రాంతాలవారిచేత వాడ
 బడుతూ ఉందని నిర్ణయించ
 వచ్చు.
 ఆదిలో వంగ అన్యదేశాల
 నుంచి తెచ్చింది కావడంచేత
 శ్రోత్రియబ్రాహ్మణులు దీనిని
 ఇప్పటికి కూడా పితృకార్యాల్లో
 వాడరని చెబుతారు.
 ప్రాంతీయపువంగల ప్రసిద్ధి
 వంకాయల్లో చాలా రకాలు
 ఉన్నాయి. అయితే ఒక్కొక్క
 ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క తావున
 పెంచబడే వంకాయలకు చిర
 ప్రసిద్ధి.
 బెజవాడ ప్రాంతంలో బా

పట్టవంకాయలకి హెచ్చు చెలామణీ.

బెంగుళూరు ప్రాంతాన మైసూరు వంకాయలకి మంచి పేరు.

రాజమహేంద్రవరం, కాకినాడ ప్రాంతాల్లో జేగురుపాడు, కుమారదేవం వంకాయలకు వల్లమాలిన చెలామణీ.

పితాపురం పెద్దాపురం ప్రాంతాల్లో కొండెవరపు వంకాయ, గురప్పాలెంకాయలు చాల ప్రసిద్ధి.

మదరాసు పట్టణంలో తిరువళ్ళూరు వంకాయలకు మంచి పేరు.

కర్నూరుపు వంకాయలు

గుంటూరు, వంగవోలు ప్రాంతాన మెట్టభూముల్లో పైరు పెట్టబడే ముండ్ల వంకాయలు మిక్కిలి రుచిగా ఉంటాయి. వీనికి కర్నూరుపువంకాయ లని పేరు. అరటిపళ్లలో కర్నూరుపు చక్రకేళీ పళ్లలాగ వంకాయల్లో కర్నూరుపువంకాయలు మిక్కిలి రుచి ఐనవి.

రకాలు

అవి పొరగే భూమినిబట్టే

కాకుండా కాయయొక్క ఆకారాన్ని పట్టి కూడా వంకాయల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి: లావు పాటివి, పొడుగుపాటివి, గుండ్ర పాటివి, సన్నటివి - ఈవిధంగా పలురకాలు.

రంగునిపట్టి కూడా వంకాయలలో విశేష విభేదాలు ఉన్నాయి: తెల్లటివి, నల్లటివి, ఎఱ్ఱటివి, పచ్చటివి, నీలివి, మిశ్రమ వర్ణానివి - ఇత్యాదులు.

కొండవంకాయలు

విశాఖపట్టణంజిల్లాలో కొండ వంకాయలని ఒకరకపుకాయలు ఉన్నాయి. ఇవి అడవుల్లోనూ, కొండల్లోనూ సహజంగా పెరుగుతాయి. మెట్ట, నీటివంకాయల్ని నిషేధించే శ్రోత్రియులు కూడా వీటిని ధారాళంగా వాడతారు.

తెల్లనివంకాయ

తెల్లని వంకాయ, గుండ్రని సారకాయ అపభ్రంశకరమైన వని పెద్దలు చెబుతారు. తెల్లని వంకాయ విషయంలో ఈ వృద్ధజన శ్రుతి శాస్త్రసమ్మతమైందిగానే కనిపిస్తూ ఉంది.

కుక్కుటాండాన్ని (అనగా కోడిగుడ్డుని) పోలిఉండే తెల్ల వంకాయలు మామూలు వంకాయలగుణంకంటె కొంచెం తక్కువైన గుణం కలవై ఉండునని సర్వాషధిగుణకల్పకం వివరిస్తూ ఉంది.

తెల్లవంకాయలు నేత్రాలకి మాత్రం కొంచెం మేలుచేసేవిగా ఉంటాయని ఆ గ్రంథమే చెబుతూ ఉంది.

తెల్లవంకాయ అర్చిస్తును కలిగిస్తుందని వస్తుగుణపాఠంలో ఉంది.

చిన్న పెద్ద రకాలు

పెంచబడే ప్రదేశం యొక్క సారాన్నిపట్టి, అచ్చటి శీతోష్ణ స్థితుల ఆనుకూల్యాన్ని బట్టి వంకాయల్లో చిన్న పెద్ద రకాలు కలుగుతున్నాయి.

కొన్ని కొన్ని ప్రదేశాల్లో వంకాయలు సొరకాయ లంతలుగా ఎడగడం కద్దు. వంగదేశంలో వంకాయలు పెంకాయల్లాగ ఉంటాయి. వీసెకు ఒక్కటే వంకాయ తూగే మిక్కిలి

పెద్దరకాలు ఉన్నాయి.

చూపుడు వంకాయలు

ఉదకమండలం, బెంగుళూరు మున్నగు తావుల్లో అప్పుడప్పుడు జరుగుతూ ఉండే ఫలపుష్పశాక ప్రదర్శనా లందు పెక్కు రకాల ఆకారం గల వంకాయ ల్ని చూడవచ్చు.

అయితే చిత్రవిచిత్రమైన ఆకారాలు, వింతవింతలైన రంగులు కల వంకాయలు ప్రదర్శన శాలల్లో కళ్లపండుగగా చూచి ఆనందించడానికే కాని కూరకు అంతగా పనికిరావు. ఈ చూపుడు వంకాయల కూర మన మెట్టవంకాయల కూర ముందు దిగదుడుపుగా ఉంటుంది.

మెట్టవంకాయలు మాగాణి వంకాయలకంటె త్వరగా పచనమవుతాయి.

ఎక్కువగా చెల్లిపోతాయి

మద్రాసు మార్కెట్టుల్లో తెల్లవారేసరికి రైళ్లమీద, బళ్లమీద వంకాయమూటలు తెచ్చి కొండల్లాగ పేరుస్తారు. ఈ మూటలన్నీ మూడునాలుగు గంటల

కాలంలో చెల్లి పోతాయి. ఇట్లా వంకాయలు ఏ ఊరిమార్కెట్టు లోవినా విశేషంగానే చెల్లిపోతాయి. కాబట్టే కూరల మార్కెట్టులోకి విశేషంగా దిగుమతి అయ్యే కూరల్లో వంకాయ మొదట పేర్కొనదగి ఉంది.

సర్వదా దొరుకుతాయి

ఏ కూరలు లభించక పోయినా వంకాయలు సంవత్సరం పొడుగునా - ఏ కూరకాయలు దొరకని ఆపాధభూతి కాలమని మనవాళ్లు చెప్పే ఆపాధమా సంలో కూడా - కుగ్రామాల్లో కూడా లభిస్తూ ఉన్నాయి.

శుభాశుభకార్యాల సందర్భంలో వంకాయకూర ప్రధాన పదార్థం.

నీటివంగ

నీరు కట్టి పెంచు వంకాయలు రుచికి అంత బాగా ఉండవు. కాని విరివిగా లభ్యం కావడంచేత అవి వ్యాపారానికి అనువైనవి. పట్టణప్రాంతాల్లో మా, రైలుస్టేషన్ల సమీపంలో ఉండే గ్రామాల్లోనూ వంగపె

రళ్ల సేద్యం దంప, మెట్ట వ్యవసాయాల కంటే బాగా లాభకారిగా ఉంటుంది.

నాడునాటు

వంగవిత్తులను మొదట నారు మళ్లలో చల్లాలి. తీసి వేరే పాత డానికి అనువుగా ఎదగడంతోపే వానిని తోటపంపుల్లో నాటాలి. మొక్కకీ మొక్కకీ రెండు మూడు అడుగుల దూరమేనా కనీసం ఉండాలి.

వంగతోటలకు మేకల పెంట, పశువుల మంద, పొయ్యిలో బూడిద, పాటిమట్టిగోడల చౌడు మొదలయినవి మంచి ఎరువులు.

వంగ వరుగు

సర్వకాలాల్లో, లభించే వేలైనా వంకాయల్ని వరుగుగా తయారు చేసి నిలవ చేసుకునే ఆచారం కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉంది. వంకాయను కంటే వంగవరుగును కొందరు హెచ్చుగా ప్రేమిస్తారు.

గోదావరి ఉపనదుల్లో ఒకటైన శబరియొక్క లంకల్లోని పొగాకు ప్రసిద్ధిలాగే గోదావరి

మండలాంతర్గతమైన కోసనీమ
గోదావరి లంకల్లోని పెద్దవంకా
యలయొక్క వరుగు అతిశ్రేష్ఠ
మైంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లా
లోని ఆత్రేయపురపు వంగ
వరుగు ప్రసిద్ధి ఉత్తరసర్కా
రుల్లో అందరూ ఎరిగించే.

వంగవరుగు గుణాలు

లంకభూముల్లో పెరిగిన వం
కాయల వరుగు పులుసునంట
కానికి పెట్టింది పేరు. కూర
వంట కానికి మెట్టవంకాయల
వరుగు శ్రేష్ఠం.

చక్కగా పండిన వంకాయ
లను తరిగి ఎండబెట్టి తయారు
చేసిన వంగవరుగు రుచిని పుట్టి
స్తుంది. బలాన్ని, పుష్టిని ఇస్తుంది.
హృదయానికి హితంగా ఉం
టుంది. శరీరంలో వేగంగా వ్యా
పిస్తుంది. కాని కొద్దిగా గురుత్వం
గా ఉండి పిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది.

పుష్టికరమైన కాకం

వంకాయ వాతకఫాల్ని తగ్గి
స్తుంది; కాసాన్ని శమింపచే
స్తుంది; బలాన్ని ఇస్తుంది. వీర్య
వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. జఠరాగ్నిని

వృద్ధిపరుస్తుంది; నిద్రను పుట్టి
స్తుంది. నేత్రాలకు హితకర
మైంది.

వంకాయ పుష్టిని కలిగించి
కఫశిత్తాన్ని శమింప చేస్తుందని
చరకసంహిత. వాతాన్ని వృద్ధి
చేస్తుందని హరీతసంహిత.

వంకాయ గుణాల్ని గురించి
సర్వాషధిగుణకల్పకం ఇట్లా
చెబుతూ ఉంది:

పైత్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది

‘వంకాయ రుచిగా ఉంటుంది.
అశ్యుష్ణాన్ని కలిగిస్తుంది. పాకం
వల్ల కారంగా ఉంటుంది. పిత్తా
న్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కఫవాతాల్ని
హరిస్తుంది. మనోహరంగా ఉం
టుంది. అగ్నికి దీప్తి, శుక్రానికి
వృద్ధి కలిగిస్తుంది. జ్వరం, అరో
చకం, కాసం వీనిని హరించి
లఘువుగా ఉంటుంది.’

లేత వంగపిండెలు రసకాల
మందు మధురంగా ఉండి పథ్య
కరం, రుచికరం ఏ ఉంటాయి.

ముదురు వంకాయలు పిత్తా
న్ని, పండువంకాయలు వాతప్ర
కోపాన్ని కలిగిస్తాయి.

నిద్రను కలిగిస్తాయి

వంకాయలవద్ద నిద్రను కలిగించే గుణం ఉంది కాబట్టి నిద్రానాశనంవల్ల బాధపడేవారు వంకాయను కూరగా, పచ్చడిగా నేవిస్తే గుణకారిగా ఉంటుంది.

వంకాయ రసదోషాన్ని పోగొడుతుంది.

వంకాయ తొడిమ

వంకాయ సమూలం మధురమే. అందులో వంకాయ తొడిమ రుచి చెప్పతరం కానిది. గొప్పరుచిని రూపించి చెప్పవలసి వచ్చినపుడు వంకాయ ముచికవలె రుచి విసదని ఉపమానం తెచ్చి చెప్పడం వాడుక విధి. వంకాయముచికయొక్క రుచిప్రాశస్త్యాన్ని కవులు గ్రంథస్థం చేసి ఉన్నారు.

క. పడఁతుకయును వంకాయయు

నడరు సమూలంబు మధుర

మందులలోఁగా

మెడ మొదలుఁ దొడిమ మొదలుం

గడుమధురము కుండవరపు కవి

చాడప్పా!

—కవి చాడప్ప శతకము.

వంకాయతోటలోనిది

‘వంకాయ తోటలోది : అరటికాయ బజారులోది’ అనే సామెత అందరికీ తెలిసిందే. వంకాయ చెట్టునుండి కోసిన పిమ్మట ఎంత త్వరలో పచనం చేస్తే అంత మంచిది.

‘వార్తాకం కోమలం పథ్యం’ అని శాస్త్రకారుని వచనం. ఆరోగ్యానికే కాక రుచికికూడా లేత వంకాయే శ్రేష్ఠమైంది. కావడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

వంగపిండెలు

ఆయుర్వేదవైద్యులు రోగులకు వంగపిండెల్ని పథ్యంగా వాడతారు. కొందరు రోగులికి వారు గరిటిలో నూనె సల సల కాచి ఆవేడి నూనెను చెట్టిన ఉండే వంగపిండెలకు అందిచ్చి ఆనూనెలో వాటిని ఉడికించి పుచ్చుకో మని సలహా ఇవ్వడం కూడా ఉంది.

వంకాయను ప్రత్యేకం కూర వండవచ్చు. పచ్చి అనపగింజల తో, అరటికాయలతో, చిక్కు

డుకాయలతో కలగలుపు కూర వండవచ్చు.

వండివార్చిన వంకాయ కూర

వంకాయలను తరిగి వండి వార్చి పిన్నుట తాళింపు పెట్టడమే మనవారు అవలంబించే వార్తాకపచన విధానం. ఇది మిక్కిలి లోపభూయిష్ఠమైంది. వండి వార్చిన వంకాయ వట్టి చెత్తతో సమానం. వంకాయలో ఉండే ద్రవ్యగుణం వార్చిన నీటి వెంటపోతుంది. మిగిలేది పిప్పి. ఈ పిప్పిలో వంకాయయొక్క మంచి గుణం ఒక్కటి ఉండదు. ఈ పచనవిధానం వెంటనే విడనాడడం అత్యవసరం.

వంకాయతో పలు రకాల వంటకాలు చేయవచ్చు.

వంకాయ వడియాలు

బాగా పండిన వంగపళ్లలో నువ్వుపప్పు, మిరియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, ఉప్పు చేర్చి వడియాలు తయారు చేస్తారు. ఈ వడియాన్ని నూనెలో వేయించుకు తింటే చాలా రుచిగా ఉండి ఫిత్తాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇవి దీపన

కరాలై, మిక్కిలి పథ్యకరాలై ఉంటాయి.

ఆవవంకాయ

ఆవపిండి సాయంతో మామిడికాయల్ని ఏడాది పొడుగున నిలవ ఉంచకలిగినట్లు ఆవ పిండి సాయంతో వంకాయల్ని కూడా ఒక నెలవరకు చెడిపోకుండా నిలవ చేయవచ్చు. దీనికి ఆవవంకాయ అని పేరు.

వంకాయను చివరనుంచి నాలుగు బద్దలుగా తొడిమవద్ద పట్టు ఉండేటట్టుగా తరగాలి. ఆవపిండి, ఎండుమిరపకాయల గుండ, కొట్టిన ఉప్పు, ఉట్లు గింజలు లేని చింతపండు సమభాగాలుగా గ్రహించి సరిపడిన నూనెపోసి కలపాలి. మెత్తపడిన ఆ పిండిని వంకాయల్లో కూరాలి. ఇదే ఆవవంకాయ. అడుగు నుంచి పైకి బాగా కుదిలించి వాడుకోవాలి.

మరొరకం నిలపవచ్చుడి

బిదారురోజులు నిలవ ఉండే మరిఒక రకపు వంకాయపచ్చడి కూడా ఉంది.

లేత వంకాయల్ని పచ్చివాటినే ముక్కలుగా తరిగి సరిపడ్డ ఉప్పు చేర్చి తొక్కాలి. మరునాడు ఈ తొక్కుడుకు మంచి చింతపండు (అనగా గింజలు, ఉట్టెలు లేకుండా తీసింది), పండు మిరపకాయలు, కొంచెం పసుపు చేర్చి తిరిగి తొక్కి మట్టి పాత్రల్లో కాని, రాతిచిప్పల్లో కాని నిలవ ఉంచుకుని వాడుకోవాలి.

వాడకూడనివారు

వంకాయ ఉష్ణవీర్యం కలది. ఉడుకుతత్వం కలవారికి, చర్మవ్యాధులు కలవారికి వంకాయ అంత మంచిది కాదు.

వంకాయ కాల్చి చేసిన పచ్చడి పందిమాంసంతో సమమైందని శ్రోత్రియులు చెబుతారు. 'వంకాయబజ్జి వల్లంతా

గజ్జి' అనే సామెత ఈ శ్రోత్రియుల మాటకు బలాన్ని కూర్చేదిగా ఉంది.

పంటిచిగురు ఉబ్బి బాధపడే వారు వంకాయ వాడకూడ దని కొందఱిమతం. దబ్బనంతో బాత్తలు, పొడిచి నువ్వులనూ నెలలో వేసిన వంగపండును పళ్లెనొప్పుల్లో మందుగా వాడతారని ఒకానొక వైద్యవరుడు అంటున్నాడు.

విరుగుళ్లు

వంకాయకు ఆవాలు, నెయ్యి, అల్లం విరుగుళ్లు.

వంకాయ వంటకాల్లో ముఖ్యంగా అల్లం వేయాలి. అల్లాన్ని వేయడంవల్ల వంకాయలోని అన్నిదోషాలు నశిస్తాయి.

వాక

(Bengal currants - Carissa - Capparis Corundas)

నామాలు

క్రొరమర్దక, కృష్ణఫల అనేవి వాక సంస్కృతనామాలు. వాక పేరేక అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో

తాల్లో తెనుగువారు వ్యవహరిస్తున్నారు.

వాక గుబురుగా, తుప్పగా పెరిగే చెట్టు. దీనికి ముళ్లు

ఉంటాయి.

వాకకాయలు కోల ఆకా
రంలో గ్రుండంగా ఉంటాయి.
కాయలు ఎర్రని మచ్చలతో
తేలిక ఆకుపచ్చరంగులో ఉం
టాయి. ఈ కాయలు పండి
నప్పుడు పైకి నల్లగా, లోపల
ఎర్రగా ఉంటాయి.

వీర్యంలోని వేడిని తగ్గిస్తాయి
వాకకాయల్లో ఒక విధమైన
జిగురు ఉంది.

వాకకాయలు పుల్లగా, రుచి
గా ఉండి దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి.

వీర్యంలోని వేడిని తగ్గించ
డంలో వాకకాయ సమర్థమైంది.

వాకకాయ ఆమ్ల విపాకి,
బాగా వేడి చేస్తుంది. రక్తదో
షాన్ని కలిగిస్తుంది. పైత్యాన్ని,
కఫాన్ని పెంచుతుంది.

వాకకాయ వంటకాలు

వాకకాయలతో మామిడి
పిండెలతో లాగే పచ్చడి బద్దలు
వేస్తారు; పప్పుకూర చేస్తారు.
వేరుశనగగింజలతో కాని, పెసర
పప్పుతో కాని, కొబ్బరికాయ
తో కాని కలిపి పచ్చడిచేస్తారు.

వెలగకాయ

(Feronia Elephantum - Elephant or wood apple)

నామాలు

వెలగకాయని అరవంలో విళా
కాయ అంటారు.

కపిత్థ, గ్రాహిఫల, సుగంధి
కా, దధిఫల, చిరపాకి, గంధ
పత్ర, హృద్యగంధ, దంతశాత,
విశాలక ఇవి వెలగ సంస్కృత
నామాలు.

వసుతుతో అంటుట్టా

వసుగు తిన్న వెలక్కాయ

అని మనలో ఒక సామెత ఉంది.

వెలక్కాయకి ఇంగ్లీషులో
వసుగురేగి అని, జర్మన్ భాష
లో వసుగుఫలం అని పేర్లు
ఉన్నాయి.

రకాలు

వెలగలో పూలవెలగ, మా
మూలువెలగ, ఆరువెలగ అని
మూడు రకాలు ఉన్నాయి.

పూలవెలగ కాయదు. ఆరు

వెలగ చిన్నకాయలు కాస్తుంది. ఈ పళ్లలో గింజలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పళ్లు మంచి మధురంగా, బాగా పరిమళంగా ఉంటాయి.

రెండుపురుళ్లు

చిరకాలానికి పండే ఫలాల్లో వెలగ ఒకటి. వెలగకు తొలిపకా దళికి ఒకటి, వినాయకుని చవితికి మరిఒకటి-రెండు పురుళ్లు. ఈ రెండు పురుళ్లు వెళితేకాని వీటిని ఉపయోగించకూడదంటారు.

వెలగకాయల్ని ముచికల తో కోసి వినాయక చవితికి పాల వెల్లికి కడతారు. వినాయక చవితివెల్లిన దరిమిలాను వెలగ కాయను వంటకాలకు వాడతారు.

రాత్రి రాలిక

మార్గశిర, పుష్య, మాఘ మాసాల్లో వెలగపళ్లు ముమ్మరంగా వస్తాయి. వెలగపండు చెట్టునుంచి రాలిన రెండు మూడు రోజులకు పిమ్మట వాడితే బాగా ఉంటుంది. చెట్టునుండి వెలగపళ్లు పగటిపూట

కంటే రాత్రిపూట విస్తారంగా రాలుతాయి. రాత్రిపళ్లు పడే మంచు వెలగకాయ ముచిక పట్టును సడలించి రాలేటట్టు చేస్తుందని అనుభవజ్ఞులు అంటారు.

వస్తుగుణపాఠం వెలగ కాయ, వెలగపండు గుణాల్ని ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

వెలగకాయ : పండు

“వెలగకాయ ఉష్ణంగా, రూక్షంగా, లఘువుగా, పులుపుగా, వగరుగా, లేఖనంగా ఉంటుంది. మలబంధం, వాతం, పిత్తం, జిహ్వజ్వడ్యం కలిగిస్తుంది. దుచి కరమై ఉంటుంది. విషాన్ని, కఫాన్ని నశింప చేస్తుంది.

వెలగపండు పులుపుగా, వగరుగా, మధురంగా, శీతలంగా, గురువుగా ఉంటుంది. కష్టం మీద జీర్ణమవుతుంది. దుచి, కంఠశుద్ధి, శుక్రవృద్ధి కలిగిస్తుంది. విషహరమైఉంటుంది.”

వెలగకాయ మలబద్ధాన్ని చేస్తుంది. త్రిదోషాల్ని పోగొడుతుంది.

కంఠశుద్ధి చేస్తుంది

వెలగపండు తీపు, పులుపు, వగరు రసాలు కలిగిఉంటుంది.

వెలగపండు మలాన్ని బంధిస్తుంది. కంఠాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. దప్పి, ఎక్కిళ్లు, వాంతి, వాతం, పిత్తం వీనిని హరిస్తుంది.

పానకం

వెలగపండ్లతో తయారు చేసిన పానకం విషహరంగా ఉంటుంది. ఎక్కిళ్లని తగ్గిస్తుంది. దప్పిని, శ్వాసని పోగొడుతుంది.

వెలగపండు గుజ్జు నోట నీరు ఊరడాన్ని తగ్గిస్తుంది. చిగుళ్ల జబ్బుల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

వెలగ కాయ, పండు కూడ గ్రాహిగుణం కలవి. వెలగపండు గుజ్జుతో గ్రహణీ రోగాన్ని కుదిర్చే మందు చేస్తారు.

వెలగ శీతవీర్య మైనది.

పచ్చి వెలగ

(పచ్చి) వెలగకాయ కంఠస్వరాన్ని పాడు చేస్తుంది. కాగా పాటకులు (పచ్చి) వెలగకాయను వాడకూడదు. (పచ్చి) వెలగ గుంజు గొంతుక పడ్డప్పటి

స్థితి యొక్క అనుభవం సామెతగా కూడా ఉంది.

(పచ్చి) వెలగ కాయలను వగరు తగ్గడానికి గాను ఊర వేసి వాడుకుంటారు.

వెలగ వంటకం

వెలగకాయ పప్పులో వేసి పప్పుకూర వండుతారు. వెలగ కాయ తో చాదు కాస్తారు. పెరుగు పచ్చడి, మామూలు పచ్చడి చేస్తారు.

వెలగ పండుతో పచ్చడి చేస్తారు. పచ్చడి చేయడంలో పండుగుంజు పిసికి గింజలు ఏరి వేయడం మంచిది. గింజలతో కూడిన వెలగపండు పచ్చడి కష్టమొద జీర్ణ మవుతుంది.

వెలగపండు వడియాలు

వెలగపండు గుజ్జుతో వడియాలు పెడతారు. ఉప్పు, కారము వేసి వెలగపండుగుజ్జును తొక్కి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి ఎండిస్తారు. అయితే ఈ వడియాలు బూడిద గుమ్మడి కాయ మున్నగువాని వడియాల వలె వేయించుకుని తినడానికి

పనికిరావు. వెలగపళ్లు అరుదైన-
దొరకని దినాల్లో ఈ వడియా
ల్ని సీటిలో కాని, మజ్జిగలో
కాని నానవేస్తే మెత్తపడి పచ్చ
డికి పనికివస్తాయి.

పథ్యము: అపథ్యము

‘కపిత్థం సర్వదా పథ్యం’
అని నీతిశాస్త్రానికి ఒకటి ఉంది.
ఈ ఉక్తికి కపిత్థం సర్వదా
పథ్యం మైందనీ, సర్వదా అపథ్య
మైందనీ కూడా అర్థం చెప్ప

వచ్చు నని ఒక పండితుడు
చమత్కరిస్తున్నాడు. ఈ రెండు
అర్థాలు మనం సమర్థించుకో
వచ్చు. పచ్చి వెలగకాయ
సర్వదా అపథ్యమైంది; వెలగ
పండు సర్వదా పథ్యమైంది.

రాత్రిళ్లు తినకూడదు

వెలగ కాయతో, పండుతో
చేసిన వంటకాలను రాత్రిళ్లు
ఎంతమాత్రమూ ఉపయోగింప
కూడదని మన పెద్దలు నిషేధించి
ఉన్నారు.

సదాపనసకాయ

సదా పనస అన్నది పనసలో
ఒక రకం. సదా పనసచెట్టు
అన్ని కాలాల్లో కాస్తుంది.
అందుచేతనే దీనికి సదా పనస
అని పేరు వచ్చింది.

సదాపనస కాయలు తవ్వ

చెంబుల్లాగ చిన్నవిగా పెద్ద
ఉమ్మెత్తకాయల్ని పోలి ఉం
టాయి.

ఈ కాయల్ని కూరకు వాడ
తారు. మామూలు పనసగింజ
ల్లాగే సదాపనసగింజల్ని కాల్చు
కుని, కూర వండుకుని తింటారు.

సీమ గుమ్మడి

(Cucurbita pepo. Vegetable Marrow...or...Squash.)

ఎండల్లో కూడా

కూరకూరలు గుమ్మడి పాదుల

వలె పెంచవచ్చు. ఎండలు ముది
రిన తరవాత కూడా కాస్తాయి.

పశువుల ఎరువు ఈ పాదు కు మంచిది. పాదుకి పాదుకి ది అడుగుల దూరం ఉండాలి. పాదున్న నేల మీద నే పాక యాలి.

పాదున్న బాగా ఎదగ నీయకూడదు. కాయలు కోలగా కాని, ఎండ్రంగు కాని ఉంటాయి. కాయల్ని పూర్తిగా ఎద గ్గిండా నే కోసివేయాలి.

పూత ప్రారంభించిన తర త తీగె చినరలు తుంపివేస్తూ పావాలి. అట్లా తుంపి వేస్తే పాని కాపు దిగదు.

పాదు పెట్టిన మూడు మా

సాలికి కాయలు తయారవు తాయి.

పురుగుల బాధ

పాదుమీద, కాయలమీద బూడిద చల్లుతూ ఉండడం మంచిది. ఇట్లా చేయడంవల్ల పాదుకి పురుగులబాధ ఉండదు.

చప్పగా ఉంటుంది

సీమగుమ్మడి మన గుమ్మడి అంత దుచిగా ఉండదు. కొంచెం చప్పగా ఉంటుంది.

మన గుమ్మడి కాయతో చేయడానికి వీలయిన వంటకా లన్నీ దీనితోనూ చేయవచ్చు.

సీమ వంగ

(Tomato-Lycopersicum Solanum)

3లో అమెరికాఖండానికి

ది ఆదిలో అమెరికాఖండానికి చెందింది. ఐరోపాఖండంమీ ంగా ఇది ఇండియాకు చేరింది. పాదు

ఇది విదేశాలనుంచి ఇటీవల చ్చింది కావడంచేత మదరాసు ిని తెలుగువారు దీనికి దీని

ఇంగ్లీషుపేరైన 'టమాటో' నే వాడుతున్నారు. టమాటో లను బెడవాడ ప్రాంతాల్లో రాంములక్కాయలనీ, రాజ మండ్రి ప్రాంతాల్లో పుల్ల వం కాయలనీ, తెలుగు పత్రికల్లో సీమ వంకాయలనీ వ్యవహరి స్తున్నారు.

సీమ వంగను హిందీలో బిలాతీబైగన్ అనీ, అరవంలో సీమ తక్కాలీ అనీ అంటారు.

పెంపకం

సీమ వంగ సులభంగా పెరిగే మొక్క. దానికి ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త ఏమీ అవసరం లేదు.

విత్తనాల వర్తకుల వద్ద పెద్ద కాయలు కాసేరకపు విత్తనాలు అమ్ముతారు. చిన్న కాయలు కాసే మామూలు విత్తనాలు బజారుల్లో అమ్మే సీమ వంగ పళ్లనుండి సంగ్రహించుకోవచ్చు.

చిన్న కాయలే దుచిరాలు

వ్యయ ప్రయాసలమీద దొరికే పెద్దకాయల విత్తనాల కంటే సులభంగాను, చవకగాను దొరికే చిన్న కాయల విత్తనాలే సర్వత్రా చేకొన తగినవి. ఏమంటే సాధారణంగా పెద్దకాయల కంటే చిన్న కాయలే దుచిరాలై ఉంటాయని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయం. పెద్ద కాయలైన కొద్దీ వాటినువాసన

పోతుందని చెబుతారు. రెండున్నర అంగుళాల చుట్టుకొలతకు మించిన కాయలు మంచివి కావంటారు.

విత్తులు చల్లిక

సీమ వంగ విత్తనాలు చల్లడంలో కొద్ది మెలుకువలు పుచ్చుకోవడం మంచిది. విత్తులు చల్లడానికి సిద్ధంచేసిన మడిని నాలుగు భాగాలుగా చేయాలి. ఒక్కొక్క వారం వ్యత్యాసంగా ఒక్కొక్క మడిలో విత్తులు చల్లాలి. ఈ విధానంవల్ల అన్ని మొక్కలు ఒకేసారి కాపుపట్టి అక్కరకు మిరిసిన కాయల్ని ఈయడాన్ని కొంతవరకు అరికట్టవచ్చు.

సీమ వంగ మొక్కలికి అనేకమైన ఇతర మొక్కలకు లాగే చీకిన మేక పెంట, పశువుల గత్తం మంచి ఎరువు. మడిలో ముందు నీరు బాగా చల్లి ఆ మీద మడిని చదును చేయాలి. చదును చేసి విత్తులు చల్లాలి. పైన మెత్తటిమన్ను చిలక రించాలి. తిరిగి అప్పుడు నీళ్లు

చల్ల నక్కరలేదు. పైన అరిటి సాదుగు కప్పాలి.

నాడునాటు

నాలుగైదు రోజుల్లో మొక్కలు మొలుస్తాయి. మొలిచిన పదిహేను దినాల పిమ్మట నాడును పీకి ఇతరచోట పాతి పెట్టాలి. మొక్కకి మొక్కకీ నడుమ రెండున్నర మూడు అడుగుల దూరం ఉండాలి.

పాతిపెట్టిన ఒకటి రెండు రోజులవరకు ఈ మొక్కలకు తీక్షణమైన ఎండ తగలకుండా చూడాలి. వేళ్లు తన్ని తలయెత్తిన పిమ్మట మొక్కలకు ధారాళమైన ఎండ తగులుతూ ఉండడం అవసరం.

ప్రత్యేకవైన జాగ్రతలు

చిన్న బకెట్ నీళ్లలో ఒక పట్టు పొటాషియమ్ పెర్మాంగనేట్ వేసి తయారు చేసిన లోషన్ ను టామాటా మొక్కలమీద వారానికి ఒక సారి చల్లడం మంచిదని చెబుతారు.

సీమ వంగమొక్కలు ఒక అడుగు ఎత్తుకి ఎదిగిన తరువాత

తలకొమ్మకొసను, పక్కల్ని పొడుచుకువచ్చే రెమ్మలకొసల్ని తుంపివేయాలి. ఊతానికి మొక్కపక్కని కర్రకాని, కొయ్య కాని నాటి మొక్కను కట్టాలి.

పనికిరాని రెమ్మలు : ఆకులు

మొక్కపూత అంతా ఆకులేని కాడల మీదనే పుట్టుకు రావడం కనిపిస్తుంది. ఆకుల మొదళ్లలో కొత్తరెమ్మలు పుట్టుకు వస్తూ ఉండడం కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ రెమ్మలు ఎంత ఎదిగినా పూతపూయవు. కాబట్టి ఇవి సుట్టిపుట్టడంలో తుంచి వేస్తూ ఉండడం మంచిది.

సీమవంగమొక్కమీద ఆకులు ఎక్కువగా ఉంటే ఆ ఆకుల్లో కొన్నిటిని తుంచివేయడం అవసరం. ఎక్కువగా లేకపోతే ఉన్నవాటిని తుంపవలసిన పనిలేదు. ఎక్కువగా ఉన్న ఆకుల్ని తుంపివేయడంవల్ల కాయలకు గాలి, వెలుతురు బాగా తగులుతాయి.

నీరుకట్టడం

తల్లికాడమీద పుట్టిన సీమ

వంగకాయలు బాగా ఎదిగి పండడానికి ప్రారంభించడంతోనే కొంతకాలం మొక్కకు నీరుకట్టడం తగ్గించాలి.

ఈ సమయంలో చెట్టు మొదటినుంచి కొత్తరెమ్మలు ఏమైనా బయలుదేరితే ఒక్కదానిని మాత్రం నిలిపిఉంచి దానిని బాగా ఎదగనీయాలి. కాలక్రమాన్ని ఇది పూసి కాస్తుంది.

నీరుపెట్టడానికి ముందు నీమవంగ మొక్కల మొదట్లో కొద్దిగా తవ్వి కలుపు మొక్కలు ఉంట్టే వరి పారవేయాలి.

నీమవంగ మొక్క కాయడం ప్రారంభించిన తరువాత మూడు మాసాలవరకు కాస్తుంది.

నీమవంగకాయలకు పురుగులు

ఒకవిధమైన పురుగులు నీమవంగకాయలికి చిల్లులు పొడుస్తాయి. అట్టి కాయల్ని కోసి దూరంగా పారేసి పురుగులు వ్యాపించకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

చెట్టుమీద పండనీయాలి

నీమవంగపళ్లని చెట్టుమీదే

మూడు వంతులు పండనీయాలి. లేతదోరస్థితిలో కోయడం అంత మంచిదికాదు.

మిగల ముగ్గిన టామాటో పళ్లని కొద్ది ఉప్పు వేసిన చన్నిళ్ల పళ్లెంలో ఒకపూట ఉంచాలి. ఇట్లా ఉంచడంవల్ల అవి గట్టి పడతాయి.

టామాటోపచ్చిరసం

టామాటోపచ్చిరసం అప్పుటికప్పుడు తయారుచేసింది రసాయనంగా ఉంటుంది. పండిన టామాటోరసంలో ఎ. బి. సి విటమినులు ఉండడంచేత, టామాటో రసం రవ్వ పులుపు కలిగి రుచ్యంగా ఉండడంచేత దీనిని సీసాల కెత్తి నిలువ ఉండేటట్లు శాస్త్రీయ పద్ధతిని చేస్తున్నారు.

ఎ. బి. సి. విటమినులు

ఎ.బి.సి. విటమినులు మూడు సమగ్రంగా కలిసి ఉన్న శాకసంబంధమైన ఆహారపదార్థాల్లో టామాటోరసం శ్రేష్ఠమైనది.

కొద్దిగా జాజికాయపొడి వే

సిన టామాటోపచ్చిరసం ఒక గ్లాసెడు ప్రతిదినం భోజనాత్పూర్వం తీసుకుంటూ ఉంటే మంచి జీర్ణ శక్తి కలుగుతుంది.

పిల్లలకు కూడా ఈయవచ్చు

పండిన సీమవంకాయరసాన్ని కాచిన పాలలో పిండి పాలు తాగే పసిపిల్లలకు నిరభ్యంతరంగా ఈయవచ్చునని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుతున్నారు.

దీని క్రమసేవనవల్ల పసిపిల్లలు బాగా కండపెట్టి బాద్దగా ఎదుగుతారు.

రసం తీయడానికి సులభప్రక్రియ

టామాటో కాయలనుండి కాని, పళ్లనుండి కాని రసాన్ని అతిసులభంగా పిండవచ్చు. నీళ్లు కాచుకునే సమయంలో నీటి కాగుమీద బూరెలమూకుడు ఉంచి దానిలో రసం పిండతలచిన టామాటోలు ఉంచేది. పైన మూతపెట్టేది. నీటి కాగులోని నీరు కాగుతూ ఉండగా ఆవిరి లేచి మూతగా ఉన్న బూరెల మూకుడిని తాకి దానిని బాగా వెచ్చపరుస్తుంది. బూరెల

మూకుడికి ఎక్కిన వెచ్చదనం దానిలోని టామాటోల చర్మాన్ని మెత్తపరుస్తుంది. అప్పుడు టామాటోలను పైకి తీసి రసం పిండి ఆ రసాన్ని కొద్ది సేపు చల్లారనీయాలి.

ఇట్లు వెచ్చచేయక మామూలు టామాటోల్ని రసం తీయడంకోసం చిదిపితే అవి పిసుక్కుపోయి రసం అంతా అటూ ఇటూ చిందుకు పోతుంది.

టామాటోలు మార్కెట్టుల్లోకి ముమ్మరంగా వస్తూ అవి బాగా చవకగా ఉన్నప్పుడు ఈ రసాన్ని నిత్యమూ ఉపయోగించవచ్చు.

కాల్షియం : ఫోస్ఫేట

ఎ. బి. సి. విటమిన్ లే కాక ఈ రాంములక్కాయల రసంలో కాల్షియం, ఫోస్ఫేట మొదలయినవి ఖనిజసంబంధమైన లవణాలు ఉన్నాయి. ఈ లవణాలు రక్తాన్ని తాజాస్థితిలో ఉంచడంలో చాలా ఉపయోగకరమై ఉంటాయి.

కాలేయం (లీవరు) యొక్క మందాన్ని తగ్గించడంలో సీమ వంకాయలు సమర్థమైనవి.

ఇనుముకూడా

సీమ వంకాయల్ని గురించి 'టిట్ బిట్' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్ కాంప్ బెల్ ఇట్లు వ్రాస్తున్నాడు:

'సీమవంకాయల్లో అన్ని విటమిన్లు విస్తరించి ఉన్నాయి.

సున్నం, భాస్వరం, ఇనుము మున్నగు ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి.

సీమవంకాయలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. మూత్రపిండ సంబంధమైన వ్యాధుల్లో, ఆహారపుష్టి లేకపోవడంవల్ల కలిగే నీరసాల్లో, ఈడ్పురోగాల్లో సీమ వంకాయలు మంచి పథ్యకారులు. డయబెటిస్ అనబడే మధుమేహరోగంతో బాధపడే వారు దీనిని విరివిగా, నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు.'

కూర : పచ్చడి

టామాటోలను పప్పుతో పచ్చి పచ్చి

టామాటోలతో చక్కని పచ్చడి తయారు చేయవచ్చు. పండు వాటితో సరేసరి. పొగించిన మజ్జిగలో కాని, పెరుగులో కాని, సీమవంగపళ్లను పిసికితే రుచ్యమైన పచ్చడి తయారవుతుంది. సీమవంకాయచారు

సీమవంకాయ బద్దలు వేసి నిమ్మకాయపులుసుతో కాచిన చారు రుచిగాను, ఆరోగ్యకరంగాను ఉంటుంది.

ఈ చారు కాచడానికి కావలసినవి: రెండు నిమ్మకాయలు—రెండు సీమవంకాయలు—కొద్దిగా మిరియాల పొడి—చారెడు కందిపప్పు (అవసరం లేనివారు దీనిని మానివేయవచ్చు. కమ్మతనానికి, రసాన్ని చిక్కపరచడానికి మాత్రమే ఈ పప్పు ఉపయోగిస్తారు) —కొద్దిగా మిరిపకాయలపొడి—కొద్దిగా ఆవాలు—కొంచెం నూని—కరివేసాకు—ఉప్పు.

మొదట పప్పును మెత్తగా ఉడికించాలి. పప్పు ఉడుకుతూ

ఉండగా ఒక చిటికెడు పసుపు పొడి వేయడం మంచిది.

పప్పు ఉడికిన తరువాత దింపి టెడ్డులో ఎనిసి రెండు చిన్న గ్లాసులనీళ్లు పోసి తిరిగి పొయ్యి మీద పెట్టాలి.

నిమ్మకాయలరసం పిండాలి

రెండునిమిషాలు కలియ పెట్టి నిమ్మకాయల రసం అందులో పిండాలి. వలసినంత ఉప్పు చేర్చాలి. తరువాత మిరియాల పొడి, మిరపకాయలపొడి కలిపి కలియపెట్టాలి.

ఈలోగా నీమవంకాయల్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకుని అందులో వేయాలి. తిరిగి ఒక చిన్న గ్లాసుకు నీళ్లు

పోసి నీమవంకాయ ముక్కలు మెత్తగా ఉడికేవరకు నన్నని సెగను కాగపెట్టాలి.

అప్పుడు ఆవాలు నూనెలో వేపించి తిరగమోత పెట్టాలి.

కలియపెట్టి పొయ్యిమీద నుంచి దింపి కరివేపాకు వేసి మూతపెట్టాలి.

వేడిగా ఉండగానే పోసు కోవడం మంచిది.

నిమ్మకాయలు లేతవయితే ఈరసం (చాదు) చిరుచేదుగా ఉంటుంది. కాబట్టి లేత నిమ్మకాయలు ఉపయోగించే సందర్భంలో అంతా తయారై కిందకు దింపిన తరువాత రసం పిండడం మంచిది.

సోయ చిక్కుడు

(Soya Beans)

భారతదేశంలోనే చీనాదేశం

కూడా ప్రాచీనంగా శాకాహార ప్రధానమైనది. అట్టి చీనాదేశంలో సోయ చిక్కుణ్ణి ఐదువేల సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు.

కాయకూరల్లో అతిశ్రేష్ఠమైంది

సోయచిక్కుడు కాయకూరలన్నిటిలోకి అతిప్రశస్తమైంది గా ఇటీవలి శాస్త్రపరిశోధనలు నిరూపించి ఉన్నాయి.

సోయ చిక్కుడు ప్రోటీనుల

తో నింజారివుంది. మానవుడు ప్రాటీనుల కోసమే మాంసాన్ని చేకొంటున్నాడు. ప్రాటీనులను సరఫరా చేయడముతో సోయ చిక్కుడు మాంసంతో సమమైంది. కాబట్టి చైనాదేశస్థులు గ్రుడ్లకు, మాంసానికి, పాలకి ప్రత్యామ్నా సోయచిక్కుణ్ణి గ్రహిస్తారు.

సులభంగా జీర్ణమయ్యే కొవ్వు

సోయ చిక్కుడునుండి జపానీయులు, చైనీయులు పాలు జన్ను తయారు చేస్తారు. వెన్నలో ఉండే కొవ్వుకంటే సోయ చిక్కుడులోని కొవ్వు సులభంగా జీర్ణమవుతుందని వారి నమ్మకం.

సోయ చిక్కుడుతో పిండి, వెన్న తయారు చేస్తారు. దాని రద్దుతో కొవ్వువత్తులు, జిగురు, సిరా, లినోలియం (linoleum), పంటపొలాలకి ఎరువులుచేస్తారు.

సాగు విస్తృతి

సోయ చిక్కుడు ప్రశస్త గుణాల్ని ఆకళించుకుని ఈ యాడు అంగ్లేయులకూడా దీనిని

విరివిగా తమ దేశాల్లో పండిస్తున్నారు. అక్కడ దీనిని విస్తారం పశువుల ఆహారంగా వాడుతున్నారు.

అమెరికన్లు మున్నగు వారుకూడా దీని మేలించి విరివిగా కృషి చేస్తున్నారు.

సోయ చిక్కుడు గింజలు చిక్కుడు గింజల్ని, బటానీ గింజల్ని పోలి ఉంటాయి.

రకాలు

ఈ చిక్కుడులో పదిహేను వందల రకాలవరకు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించి ఉన్నారు. వీని గింజల్లో అనేకమైన రంగులివి—నలుపు, గోధుమ గింజ రంగు, పసుపు, చుక్కచుక్కలు, చారలు చారలు ఉన్నాయి.

పసుపురంగుడి శ్రేష్ఠం

ఈరకాల అన్నిటిలో పసుపు రంగుది ప్రశస్తమైంది. ప్రపంచంలో ఈ పసుపు సోయా చిక్కుడే విస్తారంగా పైరుచేయబడుతూ ఉంది.

సులభంగా పెరుగుతుంది

సోయ చిక్కుణ్ణి పండించడా

సోయ చిక్కుడు నేర్పరితనం ఏమీ అక్కరలేదు. ఎట్టి నేలల్లో ఏనా ఇది సులభంగా పెరుగుతుంది. కాని పత్తి, గోధుమలు పైర య్యే భూములు సోయ చిక్కుడు కృషికి మిక్కిలి అనుకూలమై ఉంటాయి.

ఆముదం మొదలయిన వాని కంటే ఇది నేలలోని సారాన్ని వడెట్టి లాగి వేసేది కాదు. సోయ చిక్కుడు తాను పైర య్యే నేలకు కొత్తసత్తువను చేరుస్తుంది.

అనేకమైన ఉపయోగాలు

ఈజాతి మొక్కలు నేలనుండి కాక గాలినుండి సత్రజని వాయువును పీల్చే స్వభావం కలవి. అందుచేత ఇవి నేలకు సత్తువ చేర్చకలుగుతున్నాయి.

ఇట్లా సోయ చిక్కుడు తాను పండే భూమికి కాకుండా తన్ను పండించుకుని తినే మానవుడికి కూడా అనేకంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంది.

పలు వంటకాలు

సోయ చిక్కుడు గింజలను నానబెట్టి పులుసు, పప్పు, కూర,

కూటు, గుడ్డిళ్లు తయారు చేసుకుంటారు.

ఈ గింజల పిండిని గోధుమ పిండితోకాని, బియ్యపు పిండితోకాని కలిపి అట్లు, చపాతీలు, దోసెలు పోసుకుంటారు.

ఈ గింజలు బాగా ఎండించి వేయించి పొడిచేసి కాఫీపొడికి బదులు వాడుకుంటారు. కాఫీపొడికి బదులు సోయ చిక్కుడు గింజలపొడిని వాడడం మంచిదని డాక్టర్ల సలహా. కాఫీలో ఉండే చెడుగుణాలు ఏమీ ఇందులో లేవు.

పాలు తయారుచేస్తారు

సోయ చిక్కుడు గింజలతో పాలు తయారుచేస్తారు. పాలు తయారు చేయడానికి కూడా పసుపురంగు రకపు గింజలు శ్రేష్ఠాలు.

సోయ చిక్కుడు గింజలను రాత్రి నానపెట్టి ఉదయాన దుబ్బురోటిలో దబ్బలి. ఆ దబ్బిన ముద్దలో మూడింతలు నీరుపోసి కలియపెట్టి గుడ్డలో వడియకట్టాల్సి ఆ విధానం

రసాన్ని పచ్చివాసన పోయే వరకు కాచాలి.

బలకరమైన పోషణ

సోయగింజలపిండి సోయంతో కూడా ఇట్లే పాలు తయారు చేయవచ్చు. మరుగుతూ ఉన్న నీటిలో ఈ పిండి పోసి పది నిమిషాలు కలియబెట్టి దింపి వడ కట్టుకోవాలి. అవసరాన్ని పట్టి నీటిని ఎక్కువగా కాని తక్కువగా కాని పోసుకోవచ్చు.

గింజలు రుబ్బికాని, పిండి నీళ్లలో కలిపికాని తయారు చేసిన సోయ చిక్కుడు పాలలో చక్కెరకలుపుకుని తాగుతారు. ఈ పోషణ మంచి బలకరమై ఉంటుంది.

ఆహారపు విలువ

సోయచిక్కుడు ఆహారపు విలువను గురించి 'ఆంధ్ర భూమి' మాసపత్రికలో శ్రీ నమ్మి జగన్నాథముగారు ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు :

'సోయచిక్కుడులో నూటికి నలభై వంతులు ప్రోటీనులు ఉన్నాయి. పప్పు దినుసుల్లో

ఉండేవానికన్న రెండురెట్లు, గోధుమల్లో ఉండేవానికన్న మూడురెట్లు, బియ్యంలో ఉండే వానికన్న ఐదురెట్లు ప్రోటీనులు సోయచిక్కుడులో ఉన్నాయి.

ఇందులో నూటికి ఇరవై వంతులు కొవ్వు పదార్థాలు, ఇరవైనాలుగు భాగాలు మధుర పదార్థాలు, నాలుగు వంతులు ఖనిజ లవణాలు ఉన్నాయి. ఒక పాను సోయ చిక్కుడు గింజలు రెండువేల కేలరీల శక్తిని కలిగిస్తాయి.

ఆవుపాలకు సరిబండి

సోయ చిక్కుడులో ఉన్న ప్రోటీనులవలన అవి ఆవుపాలకు సరి అవుతూ ఉన్నవి.

మన భోజనములో ఉండ వలసిన ఎ. బి. డి. విటమినులను కలిగి ఉండే గింజ దినుసుల్లో సోయచిక్కుడు ముఖ్యమైంది.

తల్లిపాలు చాలని — ఆవు పాలు లేని పసి బిడ్డలకు సోయ చిక్కుడు మేలుచేసేదిగా ఉంటుంది.'

సున్నం, భాస్వరం జాస్తీ

సున్నము, భాస్వరము మొదలైన ఖనిజాలు కూడా ఇందులో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుచేత ఇది నరముల సంబంధమగు జబ్బుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

పిండి పదార్థం (Starch) తక్కువగా ఉండడంచేత ఇది అతిమూత్రరోగులకు మంచిది.

సోయ చిక్కుడు గింజల పొట్టు, పిండిఅచ్చులు పశువులకు మంచి ఆహారం; పొలాలకు మంచి ఎరువు.

నూనె ఉపయోగం

ఈ గింజలనుండి నూనె తీస్తారు. ఈ నూనె దీపాలు పెట్టుకోడానికి ఉపయోగిస్తారు. మైనపు గుడ్డలకు; కాగితపుగొడుగులికే; లాంతర్లకి; వార్ని

సులు - అచ్చుసిరాలు తయారు చేయడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ఈ నూనెను ఆహారపదార్థాల్లో కూడా ఉపయోగింపవచ్చు. ఇందులో ఎ. డి. విటమినులు ఉన్నాయి. ఇది వెన్నను పోలి ఉంటుంది. ఇందులో 'లెసిథిను' అనే పదార్థం ఉంది. కోడిగుడ్డలో ఉండే 'లెసిథిను' సోయ చిక్కుడులో ఉండే 'లెసిథిను' ఒక విధమైనవి.

మహాత్ముని హితవు

సోయ చిక్కుడు ప్రశస్తిని ఇట్లా ఎంతైనా వ్రాయవచ్చు. సులభంగా పెంచదగినదీ, ఎక్కువ పుష్టినిచ్చేది ఐన సోయ చిక్కుడు ప్రచారం ఈ దేశంలో విస్తరించాలని మహాత్మా గాంధీ కూడా మరిమరి చెప్పి ఉన్నాడు.

ఆహారపదార్థాల్లో

సకృతుగా ఉపయోగించే కొన్ని కాయలు

నేలములక కాయలు కొంబద్దలుగా వేసుకోవడం కొన్ని వరు కూర వండుకుంటారు. కుటుంబాల్లో ఆచారమై ఉంది.

*

పుల్లదబ్బకాయల రసం పులిహోరలో, కొన్ని కూరల్లో పులుపుకోసం పిండుతారు. పుల్లదబ్బకాయ ముక్కల్ని ప్రత్యేకం పచ్చడిగా పొగుస్తారు. నిలవపచ్చడి పెడతారు.

*

పెద్ద ఉసిరికాయల నిలవ పచ్చడి అందరూ ఎరిగిందే.

*

పెండలపు కాయల్ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూర వండుకుని తింటారు.

*

మారేడు పిందెల్ని పచ్చడి

*

నారదబ్బకాయలతో నిలవ పచ్చడి పెడతారు. ఇది పైత్యహరమైంది; వాతహరమైంది.

*

నారింజకాయ తొనలు ఒలిచి పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి పైత్యహరమైంది. నారింజ తొక్కలు పంచదార పానకంలో వేసి మురబ్బలా ఉపయోగిస్తారు.

*

రాచ ఉసిరికకాయలు పప్పులో వేసి పులుసుకూర వండుతారు. కొబ్బరి, పెసరపప్పు మొదలైన వానిలో కలగలుపు కలిపి పచ్చడి చేస్తారు.